料理レシピ編

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-R3300

COOK BOOK

白身魚のパン粉焼き&ペンネ･アラビアータ風 (P.121)

パナソニック株式会社　キッチンアプライアンスビジネスユニット

〒525-8520　滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

F0016-1P51
F0710-10710
Printed in China

スチームオーブンレンジ

NE-R3300

Panasonic®

もっと手軽に、もっとおいしく

ECO NAVI

レンジ使いこなし術

取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-R3300

別冊付

「凍ったままグリル」レシピ集

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■ご使用前に「安全上のご注意」(6～12 ページ)は、必ずお読みください。
■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店に点検をご相談ください。
■保証とアフターサービスは、70 ページをご覧ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください。(4ページご参照)

下ごしらえも調理も…　毎日の使いかた

自動

26ページ あたためる

※自動調理メニュー一覧 ➡ 25ページ

あたためを使い分けよう

ごはんやおかずをスピーディーに

1品、2品を
- 26 ●ごはん・おかず
- 28 ●エコナビ運転
- 30 ●お好み温度に
  ※40℃以下の設定のしかたは異なります。
- 32 ●あたためるときの注意とコツ

メニューに合わせて

ごはんやおかずをスチームでしっとり
- 26 ●スチームあたため

牛乳やコーヒー、お酒などを
- 34 ●飲み物　酒かん

フライや天ぷらをカリッと
- 34 ●フライ

中華まんをフワッとしっとり
- 36 ●中華まん

38 肉や魚を解凍する

- 38 ●スチーム全解凍　スチーム半解凍

40 野菜をゆでる

- 40 ●ゆで葉果菜　ゆで根菜

42 自動メニューで調理する

- 42 ●自動メニューの基本的な使いかた

手動

46 レンジで加熱する

- 46 ●「800～150W」
- ●「300Wスチーム」
- ●強火と弱火を組み合わせて

48 オーブンで調理する

- 48 ●予熱ありで
- 50 ●予熱なしで
- ●スチームを使って発酵させる

52 グリルで焼く

両面を焼く
- 52 ●「両面上段」「両面中段」

上面だけを焼く
- 52 ●「上面」（上面グリル）

54 スチームプラス

「オーブン」「グリル」調理で火の通りやケーキなどのふくらみをよくしたいときに

54 スチームで蒸す

「スチーム」

56 手動で加熱するとき

自分で時間などを合わせて…

●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。
分量を変えると上手にできない場合があります。

デモモード（店頭用モード）：表示部に「デモ」と表示されているときは調理できません➡ P.16
【解除方法】①▲▼◀▶ボタンで、「レンジ」に合わせる。　②「スタート／決定」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

もくじ

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。
■本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。
写真は盛り付け例です。

ビストロ お役立ち機能ご紹介

あたため

「スチームあたため」で
ラップなしでもしっとり

温度設定できるから
こんなことも…

カリッと揚げたてのように

フライ
34ページへ

ふわっとしっとり

中華まん
36ページへ

焼き物

両面グリルで裏返す手間なし

余分な脂を落として
こんがりヘルシー

魚も両面こんがりと焼き上げ

蒸し物

スチームを自動でコントロール

合わせ技セット

煮物と焼き物を同時に調理

凍ったままグリル

材料を下ごしらえして冷凍保存
凍ったまま一気に焼き上げ

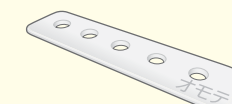
付属品・別売品

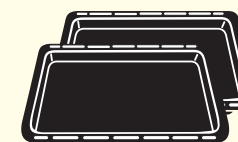
注意

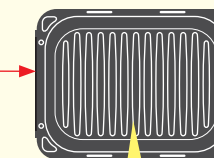
レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります
●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

付属品

ミトン2枚
品番：A060M-1M20
※白い面を手のひら側にして
使います。

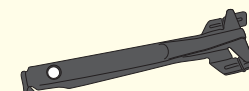
セラミックカバー 1枚
品番：A6003-1J20

かんたんガイド
品番：A0420-1P50

角皿 2枚
品番：A0603-1K20
※熱変形防止のため平らでは
ありません。

電波を使う
レンジ加熱調理では、
火花が飛ぶため
使えません。

グリル皿(グリル皿と刻印) 1枚
品番：A443S-1P50

オーブンで使用しないで
ください。
260℃以上の設定の場合、
側面のホルダーが高温に
なり、変形するおそれが
あります。

別冊
「凍ったままグリル」レシピ集
品番：A0617-1P50

別売品

取っ手
品番：A0604-1E00
希望小売価格：840円(税込み)

転倒防止金具C
品番：A195A-1K20
希望小売価格：1,050円(税込み)
※地震対策としてもお使い
ください。

クエン酸(40g×5袋)
品番：SAN-200
希望小売価格：730円(税込み)
※食品添加物につき、
食品衛生上無害です。

希望小売価格は2010年7月現在

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

CLUB Panasonic

http://club.panasonic.jp/mall/sense/

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。
	気を付けていただく内容です。

危険

自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いてお買い上げの販売店にご相談ください。

警告

設置するとき

吸気口・排気口はふさがない

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない

（たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど）

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は
- アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.14
- ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。（法令で禁止されています）
- アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.12

警告

レンジ（電波）の加熱時は

食品を加熱しすぎない

発火・発煙のおそれがあります

- 以下の場合、自動で加熱しない
  - 少量や指定分量※1以外の食品
  - 100g未満の食品（45℃以上に設定してあたためるとき）
  - ふた、およびふた付きの容器での加熱※2

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。
※2 自動メニュー：5. 蒸し物・煮物の 煮込み料理 、茶わん蒸し は除く。

「レンジ」では、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

- 特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために（突沸に注意）

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- 牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、あたための 飲み物 で加熱する。➡ P.34
- お酒を自動であたためるときは、必ず、あたための 酒かん で加熱する。➡ P.34

油脂の多い食品・液体※や、粒入りスープを加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する。

※ バター・生クリーム・オリーブオイルなど

「レンジ」で加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は庫内中央に置き、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

警告

レンジ(電波)を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵(殻付き・殻なし)は加熱しない
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない
(加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、はさみ込むなど)
傷付いたプラグは使わない
破損や破損によるショート、火災や感電の原因になります

修理は販売店にご相談ください。

電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う
異常発熱による火災の原因になります

〈タコ足配線は禁止〉

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電のおそれがあります

電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
感電や、ショートによる発火のおそれがあります

電源プラグは、根元まで確実に差し込む
感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。

電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る
ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
絶縁劣化で火災の原因になります

警告

次の点もご注意ください

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない
やけど、感電、けがのおそれがあります

本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う
やけど、感電、けがのおそれがあります

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する
やけどのおそれがあります

異常・故障時には

直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く
発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。

注意

設置について

本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する
過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

- 本体の上には物を置かない。

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	0	0	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

※上右図のように、離隔距離は左右を5cm以上あけると、上方は10cm以上でお使いいただけます。

転倒や落下をさせない
けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

●転倒防止金具C(別売)をご利用ください。
➡ P.5

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

 注意

ご使用前に確認する

調理以外の目的には使わない
過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない
発火や発煙の原因になります

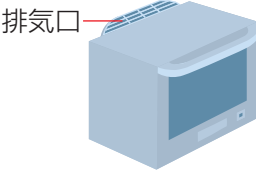
●庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

レンジ（電波）を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

●容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると
安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

庫内の包装材は取り出す
焦げや変形、発火の原因になります

鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す
発火や発煙のおそれがあります

金属容器・付属の角皿は

レンジ（電波）を使う加熱では、金属容器などは使わない
火花が飛び、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります

●付属の角皿、金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、「オーブン」発酵、「グリル」上面以外では使わない。

付属の角皿は、「オーブン」発酵や「グリル」上面以外では使わない
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

ドアは

物をはさんだまま使わない
電波漏れの原因になります

調理中や調理後に水をかけない
ガラスが割れて、けがの原因になります

開閉時は指のはさみ込みに注意する
けがのおそれがあります

調理中、調理後は

万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない
酸素が入り、勢いよく燃えます

●次の処置をして鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

ヒーターやスチームを使う調理中、調理後は、高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない
やけどのおそれがあります

●特に、本体や付属の角皿・グリル皿・水受皿・セラミックカバーは高温になります。

排気口に手や物を近づけない
湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります

セラミックカバーや庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない
破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

セラミックカバーの上に物を置かない
容器などの溶けや変形の原因になります

破れたり、水でぬれたりしたミトンは使わない
やけどのおそれがあります

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける
やけどのおそれがあります

●ドアを開けるとき
●食品を取り出すとき
●ラップやふたを外すとき
●ヒーター加熱後、付属の角皿やグリル皿を急冷するとき

付属の角皿に、湯を張る調理では、次の場合に角皿の扱いに注意する
やけどのおそれがあります

●角皿に湯を張るとき
●角皿を庫内に入れるとき
●調理後、角皿を取り出すとき（熱い湯が残っています）

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

注意

「グリル」上面でトーストを焼くときは

設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

お弁当をあたためるときは

あたための ごはん・おかず で あたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

●「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。
➡ P.56

ふた・ラップを外し、ゆで卵や アルミケース、調味料類も 取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどの おそれがあります

使用上のお願い

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離してください。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。
●湿気の多い場所：
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

付属品について

■付属の角皿やグリル皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

は使えません。

●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。
（安全上のご注意➡ P.10）

加熱方法	レンジ	スチーム	グリル（両面）	グリル（上面）	オーブン
角皿	×	×	×	○	○
グリル皿	×	○	○	○	×

お料理するときは

■記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
■仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、冷凍の保存状態など）によって異なります。

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移してください。アルミ包装は加熱できません。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、お湯がたまることがあります。冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレー（➡ P.14）にも水がたまります。毎回捨ててください。

■本体周辺（上部）の水滴をふき取ってください。本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

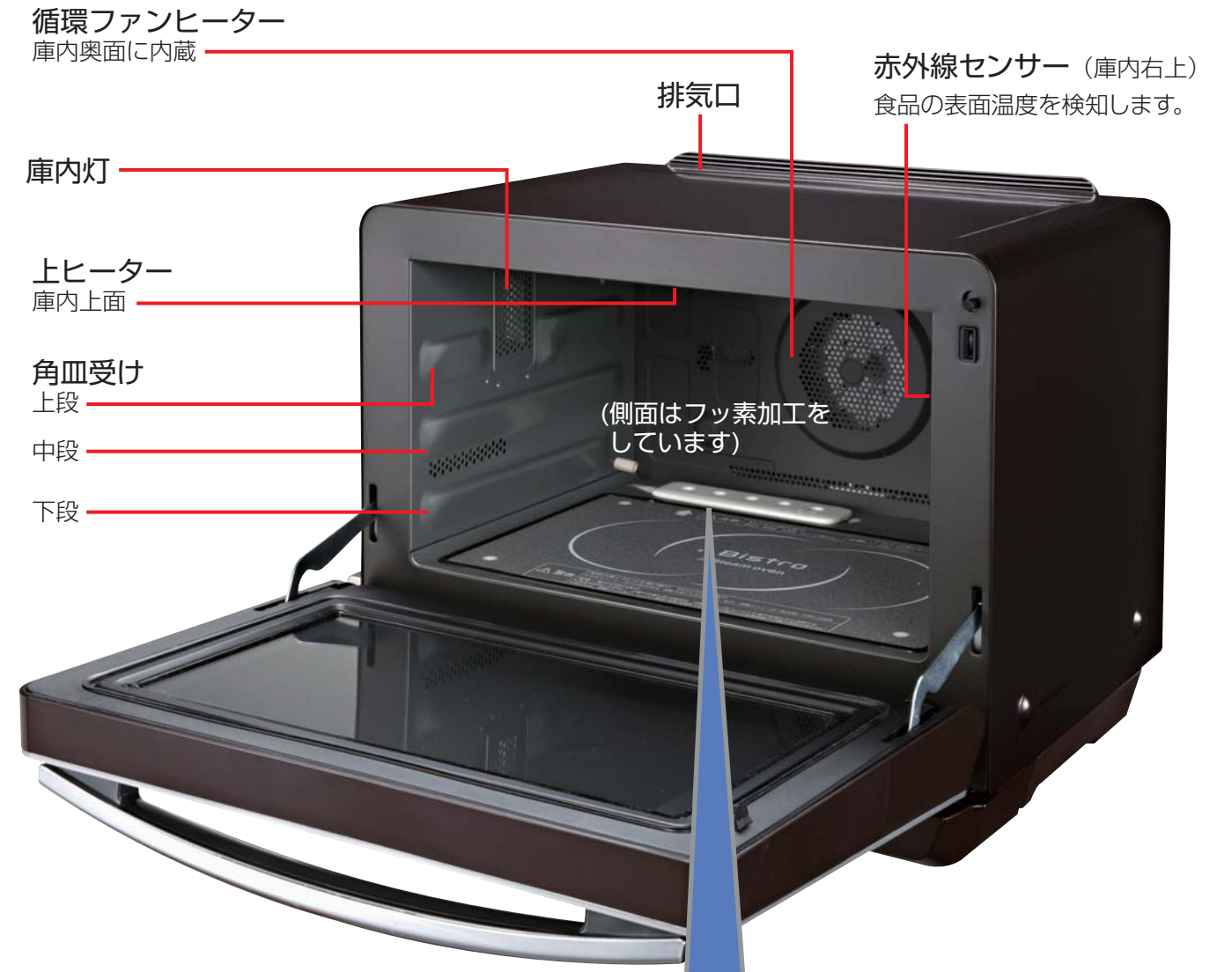
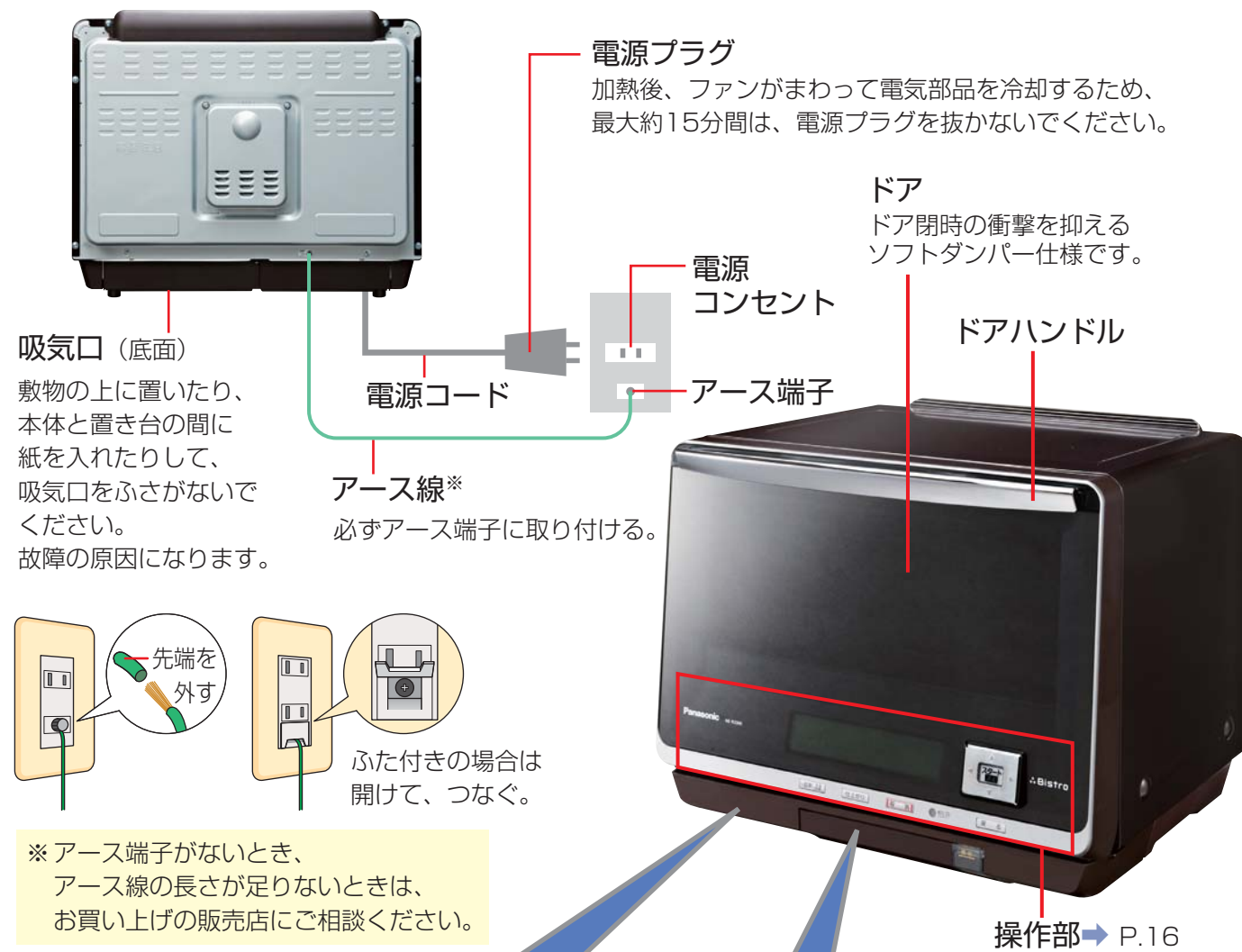
ヒーター調理後は

■付属のミトンを使い、両手で出し入れしてください。
角皿やグリル皿を取り出すときは、高温のため、ミトンの白い部分が当たるようにして持ち、
落とさないよう出し入れしてください。

調理後は必ず

■庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。
（さびの原因になります）
この製品は、スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、
スチームを使っていないときにも、調理後、庫内（側面・底面）に水滴が付着します。
冷めてから、そのつどふきんなどで、ふき取ってください。

各部の名前

※ アース端子がないとき、
アース線の長さが足りないときは、
お買い上げの販売店にご相談ください。

クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

■取り付け／取り外しかた

●水がたまっている場合がありますので、
気を付けて外してください。
また、取り付け時には奥までしっかりと
押し込んでください。

給水タンク

スチームを使う調理のとき、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。➡ P.22

●ふた、タンクカバーは外せます。
（タンクカバーの外しかた➡ P.59）
ふたは「ここから開ける」と刻印されている
方向から開けてください。

■取り付け／取り外しかた

●ふたと給水ふたが確実に閉まっている
ことを確認してください。
●タンクを水平に持ち、奥に当たるまで
差し込みます。

水受皿・セラミックカバー

スチーム調理時に、底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます。

セラミックカバー

●水受皿への異物の混入や沸とうした湯によるやけど防止のカバーです。
●スチームを使うメニュー以外でも常に下記写真の状態でお使いください。

■取り付け／取り外しかた

●取り付けは、「オモテ」を上にして、ゆっくり置く。
●取り外しは、十分に冷めてから、右横にすべらせるように外す。
（陶器製のため、落とすと割れます）

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には注意ラベルがはられています。

次ページへつづく

各部の名前 操作部

表示部
自動や手動メニュー※1、使用する付属品と棚位置、操作案内のほか、レンジ出力や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。
「表示部について」➡ P.19

「デモ」が表示されているとき
店頭用モードのため、調理できません。
【解除方法】
① ▲▼◀▶ ボタンで「レンジ」に合わせる。
② 「スタート／決定」ボタンを4回押す。
③ 「取消」ボタンを4回押す。

手動メニュー※1

上下左右ボタン
▲▼◀▶ボタンでメニューを選びます。
基本の使いかた➡ P.18

スタート／決定ボタン
●選んだメニューを決定する。
　または、加熱をスタートさせます。
●押すことができるときに、点灯または点滅します。
　（加熱中は消灯）
基本の使いかた➡ P.18

取消ボタン
■操作を取り消す（初期画面に戻る）
　調理を中止するとき
調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「スタート／決定」ボタンを押すと、調理を再開します。

エコナビランプ
あたため［ごはん・おかず］の
エコナビ運転中に点滅、点灯します。
➡ P.28

戻るボタン
■前の操作に戻るとき
ひとつ前の操作画面に戻り、設定しなおすことができます。
※スタート後は戻れません。
●操作音を消すことができます。
操作のしかた➡ P.18

次の操作に迷ったときに
2～3秒あくと、
音声で操作をご案内します

音声ボタン

■音量を変える／消すとき
（加熱中は変更できません）
①「音声」ボタンを2秒以上長押しする。
②「音声」ボタンを押して選ぶ。
　（押すたびに設定が切り替わります）

大　音声なし　小　中

■音声を聞き直すとき
操作中に「音声」ボタンを押す。
直前の内容の聞き直しができます。
（「取消」ボタンを押すと聞き直しはできません）

仕上がりボタン

あたため、自動メニューなどで仕上がりを変えるときに使います。

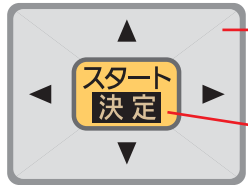
■ **自動電源オフ機能**
しばらく操作をしないと、1分後に表示部が暗くなります。
また、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。（約2～15分）

■ **電源を入れるには**
通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉すると電源が入ります。
表示部に初期画面を表示します。

ドアを開閉すると
電源が入ります

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

※1 手動メニュー（手動調理）…レンジの出力、オーブン・発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

基本の使いかた

①「上下左右」ボタン（▲▼◀▶ ボタン）でメニューを選ぶ。
矢印の方向に移動できる。

②「スタート／決定」ボタンで選んだメニューを決定する。
または、加熱をスタートさせる。

基本操作

[例] 自動メニューを選ぶとき

選びかた

①

あたため	レンジ	スチーム
自動メニュー	グリル	オーブン

下ボタン（▼）を押し、
自動メニューを選ぶ

黒枠が移動し、自動メニューが
選ばれています。

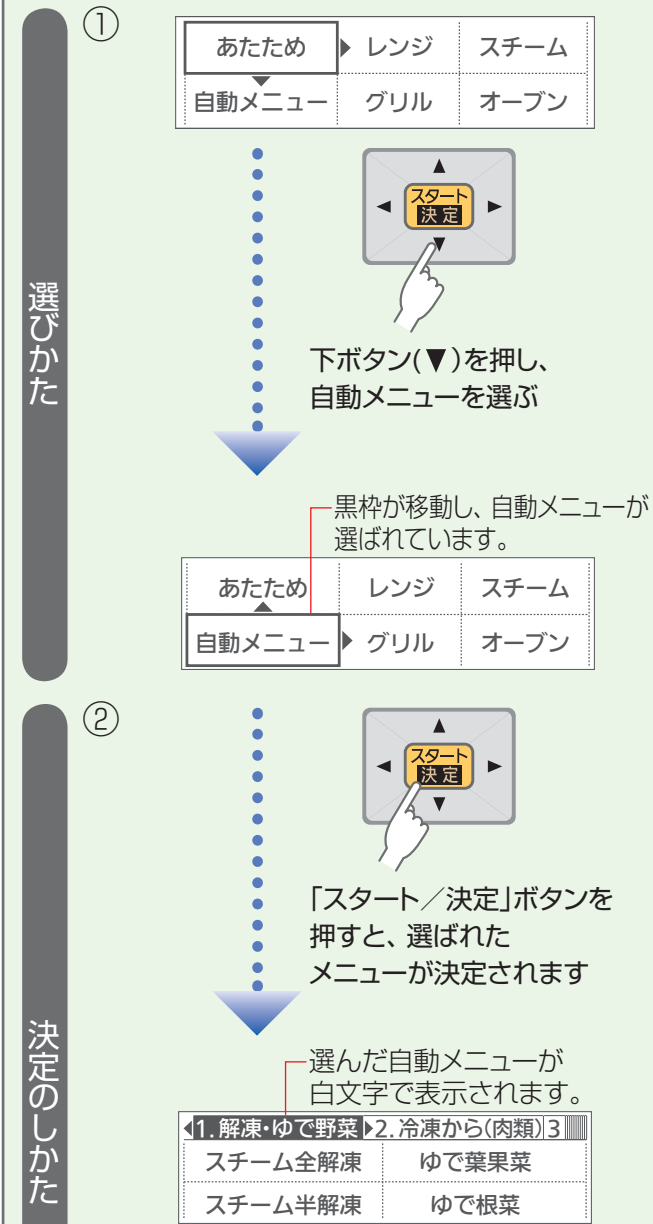
あたため	レンジ	スチーム
自動メニュー	グリル	オーブン

決定のしかた

②

「スタート／決定」ボタンを
押すと、選ばれた
メニューが決定されます

選んだ自動メニューが
白文字で表示されます。

1. 解凍・ゆで野菜	2. 冷凍から(肉類) 3
スチーム全解凍	ゆで葉果菜
スチーム半解凍	ゆで根菜

上記①、②の操作を繰り返してメニューを
決定します

※自動メニューを選んだあと、▼ボタンでも
次の手順に進むことができます。
※手動メニューの出力や時間を合わせた
あと◀▶ボタンで次の手順に進んだり、
戻ったりすることもできます。

操作音を消したいときは

ボタンを押すときに鳴る操作音（ピッ）を次の操作で
消すことができます。
（音声は消えません➡ P.16）

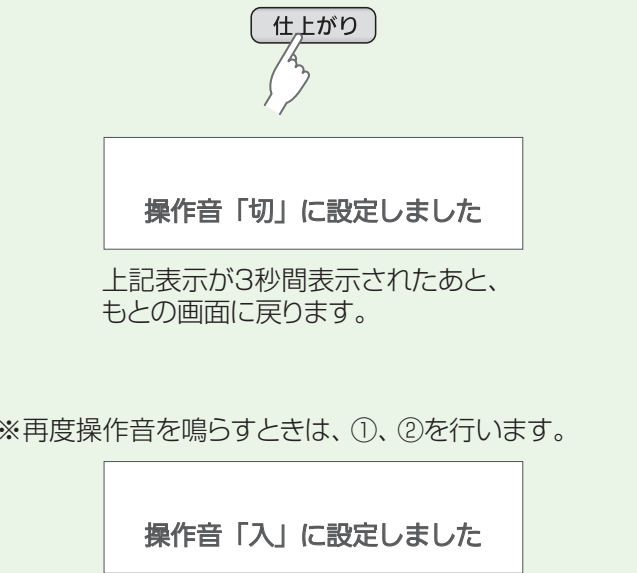
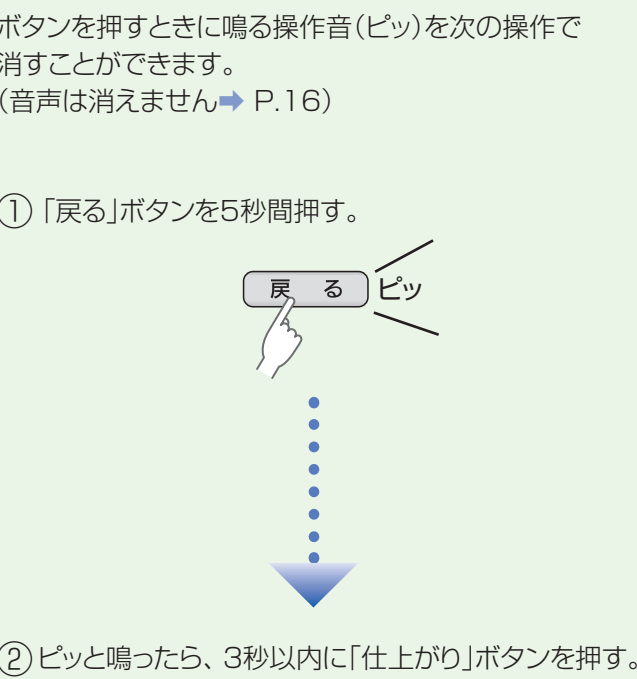
①「戻る」ボタンを5秒間押す。

戻る　ピッ

②ピッと鳴ったら、3秒以内に「仕上がり」ボタンを押す。

仕上がり

操作音「切」に設定しました

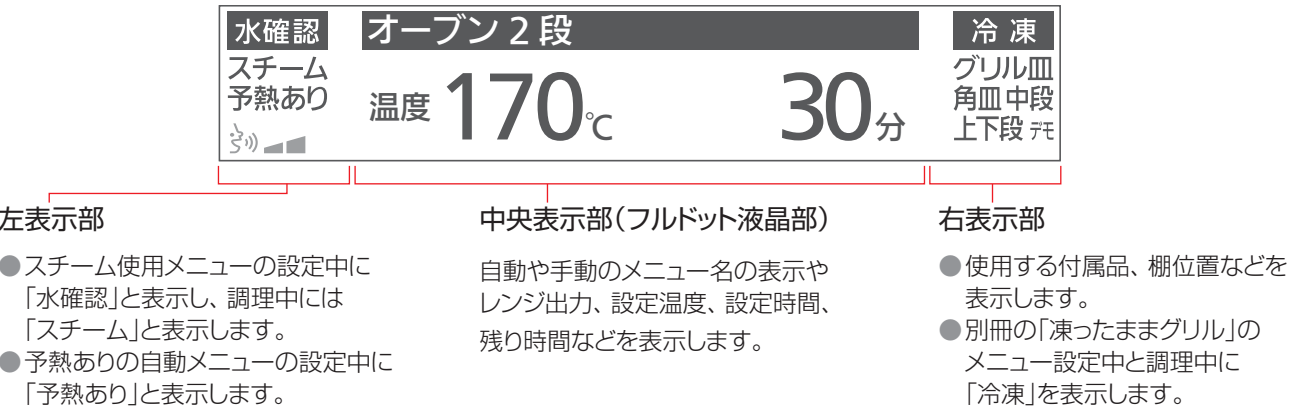
上記表示が3秒間表示されたあと、
もとの画面に戻ります。

※再度操作音を鳴らすときは、①、②を行います。

操作音「入」に設定しました

※調理終了音、取り出し忘れ防止音、予熱完了音、
異常表示時のブザー音は消えません。

表示部について

表示部の見かた

●表示部は中央表示部と左右表示部で違うしくみの液晶を使用しているため、見えかたが異なります。
中央表示部のみ液晶の濃淡を調節できます。➡ 下記参照

左表示部

●スチーム使用メニューの設定中に「水確認」と表示し、調理中には「スチーム」と表示します。
●予熱ありの自動メニューの設定中に「予熱あり」と表示します。

中央表示部（フルドット液晶部）

自動や手動のメニュー名の表示やレンジ出力、設定温度、設定時間、残り時間などを表示します。

右表示部

●使用する付属品、棚位置などを表示します。
●別冊の「凍ったままグリル」のメニュー設定中と調理中に「冷凍」を表示します。

待機画面表示

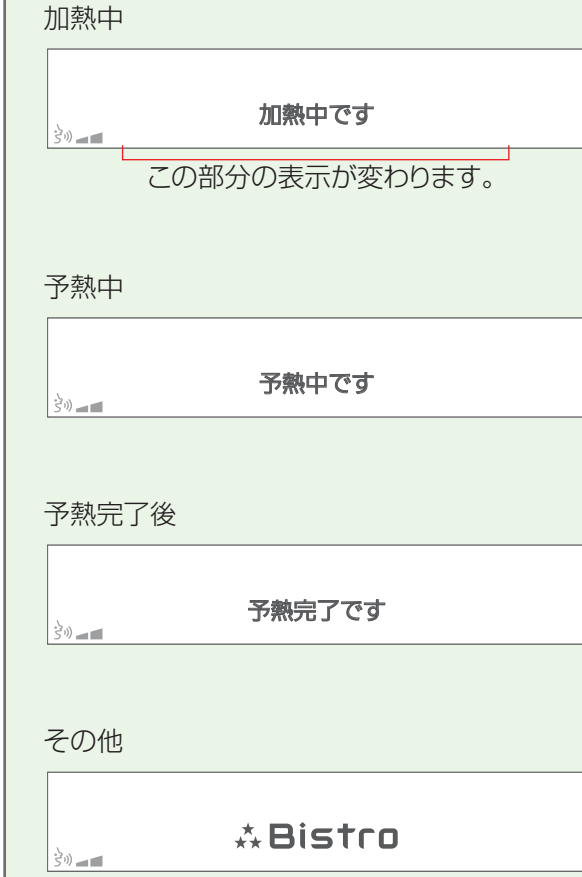
中央表示部の表示の焼き付きを防ぐために、
同じ表示のまま、15分間経過すると加熱状態に応じて、
下記のいずれかの表示が6秒間点滅します。

加熱中

この部分の表示が変わります。

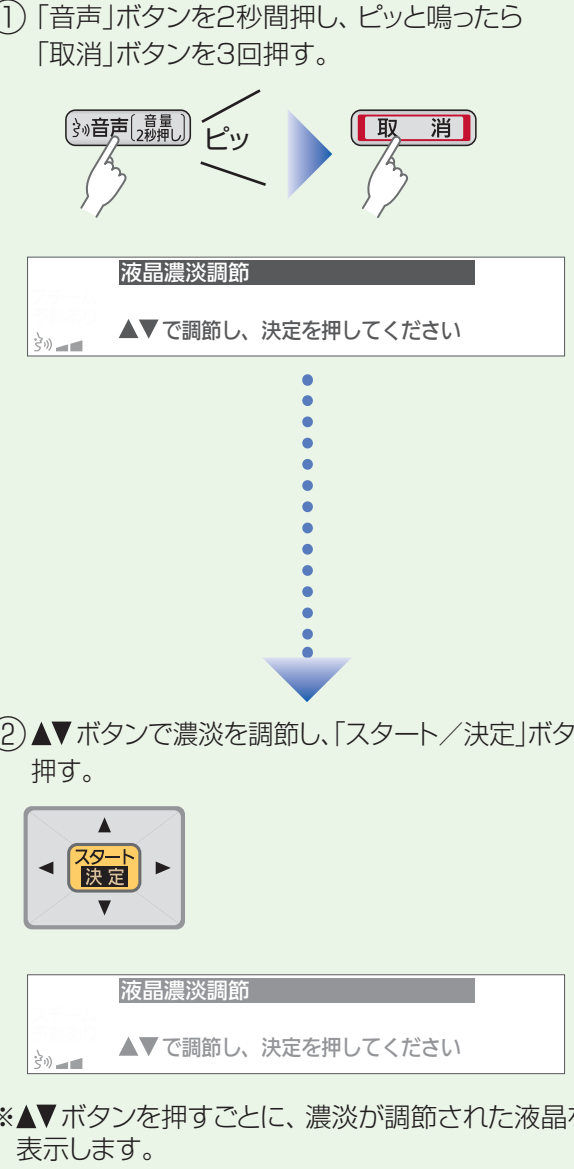
予熱中

予熱完了後

その他

フルドット液晶部の濃淡を調節する

①「音声」ボタンを2秒間押し、ピッと鳴ったら
「取消」ボタンを3回押す。

②▲▼ボタンで濃淡を調節し、「スタート／決定」ボタンを
押す。

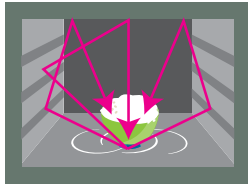
液晶濃淡調節
▲▼で調節し、決定を押してください

※▲▼ボタンを押すごとに、濃淡が調節された液晶を
表示します。

使える容器・使えない容器

> **自動メニュー：5. 蒸し物・煮物の 煮込み料理 では**
> レンジとオーブンの両方に使える容器（耐熱ガラス容器、陶磁器など）をお使いください。
> 容器の形状について➡ P.210

加熱の種類 ／ 使える容器

レンジ

800～150W
300Wスチーム

レンジ加熱
（300Wスチームは
レンジとスチーム）

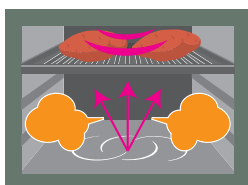
警告

あたための ごはん・おかず であたためるとき、
自動メニュー：1. 解凍・ゆで野菜の ゆで葉果菜 、 ゆで根菜 では
ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、
食品が発煙や発火するおそれがあります

陶器、磁器、
耐熱ガラス

●ただし、次の器は使えません。
●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
●色絵の付いた器（はげる）
●高温になる料理は、急熱・急冷に強い
耐熱ガラス製容器をお使いください。

耐熱140℃以上の
プラスチック、ラップ、
シリコン容器

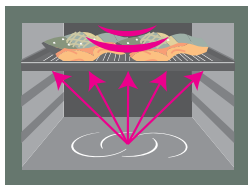
●ただし、次の物は使えません。
●油脂や糖分の多い食品（高温になる）
●密閉したふたや袋
●「電子レンジ使用可能」表示のない
容器

スチーム

レンジ+ヒーター
+スチーム加熱

両面グリル

レンジ+ヒーター加熱

陶器、磁器、
耐熱ガラス

●ただし、次の器は使えません。
●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
●色絵の付いた器（はげる）
●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

オーブン/発酵、上面グリル

ヒーター加熱
（発酵はヒーターとスチーム）

陶器、磁器、耐熱ガラス

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い
耐熱ガラス製容器をお使いください。

金属容器、アルミホイル、
金ぐし、シリコン容器※

●取っ手が樹脂の物は
溶けるため使えません。

※シリコン容器はオーブン／発酵のみで使えます。
容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。

使えない容器

レンジ

金属容器、アルミホイル、金ぐし

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども
使えません。
➡ 安全上のご注意 P.10

耐熱140℃未満の
プラスチック

●高温になり、溶けます。

ポリエチレン、メラミン、
フェノール、ユリア樹脂

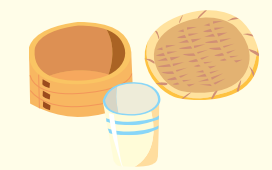
●電波で変質します。

漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

耐熱性のない
ガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、
割れたりします。

紙製品や木、竹製品

●針金を使っている物は燃えやすくなります。
●耐熱加工されているクッキングシートや
オーブンシートなどはパッケージの
耐熱温度に従って使うことができます。

両面グリル

オーブンやグリル用以外の
プラスチック、ラップ

金属容器、アルミホイル、金ぐし、
シリコン容器

●付属の角皿、金あみや
金属製の焦げ目付け皿
なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.10

オーブン/発酵、上面グリル

オーブンやグリル用以外の
プラスチック、ラップ

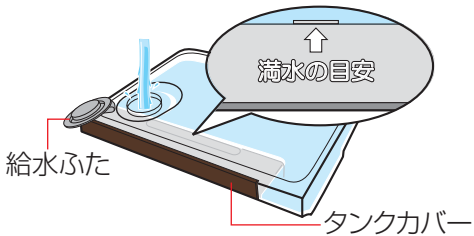
使いこなしのポイント

準備するとき

■スチームを使うときは

給水タンクに、満水まで水を入れる 水

①給水タンクを取り出す。

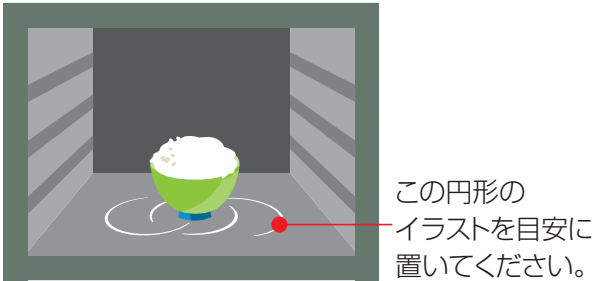
②給水ふたを開け、「満水の目安」の線まで水を入れる。
（水を入れ過ぎるとタンクカバーのすき間に水がたまり、こぼれることがあります）

③給水ふたをしっかり閉め、タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
（斜めに持つと水漏れすることがあります）

- ●水は、毎回入れ替えてください。
- ●塩素消毒されている水道水をおすすめします。
  カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。➡ P.59
  - ●浄水器の水　●アルカリイオン水
  - ●ミネラルウォーター　●井戸水など
  （硬度の高い水は、水受皿（➡ P.15）が白くなることがあります）
- ●調理後は、クリーントレーにたまった水を、毎回捨ててください。
- ●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示し、音声でお知らせします。
  タンクに水が入っていても表示します。
  加熱をスタートすると表示は消えます。

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

この円形のイラストを目安に置いてください。

加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が必要です。➡ P.13

■あたためや解凍で

庫内が熱いときは手動を使う

ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、
庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず
「U50」を表示することがあります。
「取消」ボタンを押して手動の「レンジ」で調理できます。
加熱時間の目安➡ P.56
「U50」について➡ P.69

異常ではありません!

スチーム使用時…
- ●蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
- ●終了後、庫内底面や側面にお湯または水滴がたまることがあります。
  冷めてからふきんなどでそのつどふき取ってください。

設定するとき

■時間設定、メニュー設定時に

便利な早送り機能があります（オートカウントアップ機能）

●時間設定時は
時間を合わせるとき▲ボタンを押し続けると、1回ずつボタンを押すよりも、大きく時間が進みます。（下記参照）
長い時間を合わせるのに便利です。

オーブン

設定時間	刻み
～30分	5分
30～120分	10分

オーブン以外

設定時間	刻み
～10分	1分
10～60分	5分
60～120分	10分
120分～	30分

最大設定時間は、各使いかたのページをご覧ください。
※スチームプラスのときは、早送り機能はありません。

●メニュー設定時は
- ●自動メニューを選び、決定したあと◀▶ボタンの長押しで、メニューを早送りします。
- ●自動メニューを選び、決定したあと◀ ボタンで「1. 解凍・ゆで野菜」から「13.お手入れ」に移動できます。

■あたためや自動メニューはスタート後にも

温度や仕上がりを変えられます

下記のような画面を表示中（スタート後、約14秒間）に
▲▼ボタン、◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。

スタート前にも、メニュー選択中に仕上がりを変えられます。
詳しくは、各使いかたのページをご覧ください。

加熱したあとは

■取り出すときは

熱いので気を付ける

- ●グリル皿や角皿は、必ず付属のミトンを使って、両手で取り出してください。
- ●庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
- ●あたためなどで熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

追加加熱してください

●加熱終了後、追加時間の表示中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。

●追加できる時間
- ●自動メニュー：最大10分まで
- ●手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。

●追加加熱の画面表示が消えたときは、各使いかたのページを見ながら、再度加熱してください。

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

加熱のしくみ

加熱方法	加熱のしくみ

レンジ

800〜150W レンジ加熱

電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

■電波の性質

- 食品や水分には吸収。
- 陶器やガラスは透過。
- 金属には反射。

300Wスチーム レンジ+スチーム加熱

水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターを加熱してスチームを発生させ、電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。

メニュー例：いちご大福など

- スチームは、スタートして約40秒後に発生します。
- 調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。

スチーム

スチーム レンジ+ヒーター+スチーム加熱

電波とヒーター加熱で庫内をあたためたあと、水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターで発生させたスチームと電波で食品を加熱し、蒸し上げます。

メニュー例：蒸しケーキなど

- 調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。
ただし、茶わん蒸しは共ぶたが必要です。

グリル

グリル（両面） レンジ+ヒーター加熱

電波と上ヒーターで加熱します。裏返しの手間なく焼けます。

メニュー例：ハンバーグ・塩さば・塩ざけ・スペアリブなど

グリル（上面） ヒーター加熱

上ヒーターのみで加熱します。追加加熱など、上面のみ焦げ色を付けられます。

メニュー例：グラタンなどの、上面を焼くときに

- 両面グリルの加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。
設定を長くしすぎると、底面が焦げる場合があります。
- 焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱してください。
- 脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。
- グリル皿に触れていない部分は、焦げ色が付きません。

オーブン（発酵）

オーブン（1段） ヒーター加熱

上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。

メニュー例：スポンジケーキ・山形食パンなど

オーブン（2段） ヒーター加熱

循環ファンヒーターで加熱します。

メニュー例：シュー・クッキー・バターロールなど

- 加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。
- 加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後などを入れ替えます。
- 「発酵」はスチームを使用しています。
- 熱風による影響で焼きムラになるため、中段は使えません。

自動調理メニュー 一覧

(水)：スチーム使用メニューです。給水タンクに満水まで水を入れてください。➡ P.22
メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。メニューに合わせたあたためやおいしい料理が作れます。

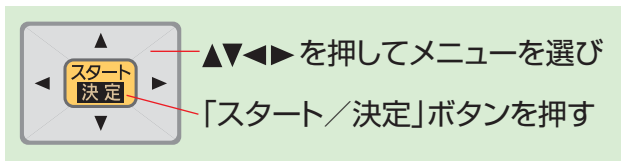
メニュー名	参照ページ	予熱
あたため		
ごはん・おかず	P.26、28	−
スチームあたため (水)	P.26	−
飲み物	P.34	−
酒かん	P.34	−
中華まん (水)	P.36	−
フライ (水)	P.34	−
自動メニュー／1. 解凍・ゆで野菜		
スチーム全解凍 (水)	P.38	−
スチーム半解凍 (水)	P.38	−
ゆで葉果菜	P.40、230、232	−
ゆで根菜	P.40	−
自動メニュー／2. 冷凍から（肉類）		
ハンバーグ	別冊（凍ったままグリル）P.13〜30	−
ポークピカタ		−
鶏の照り焼き (水)		−
鶏のから揚げ		−
焼き手羽元		−
肉巻き野菜		−
自動メニュー／3. 冷凍から（魚類）		
塩さば	別冊（凍ったままグリル）P.31〜42	−
塩ざけ (水)		−
ぶりの照り焼き (水)		−
さわらの漬焼き (水)		−
あじの開き (水)		−
いか姿焼き		−
自動メニュー／4. 冷凍から（その他）		
焼き野菜	別冊（凍ったままグリル）P.43〜65	−
春巻き (水)		−
焼きおにぎり		−
野菜の肉詰め		−
鶏の野菜添え		−
簡単パエリア		−
自動メニュー／5. 蒸し物・煮物		
茶わん蒸し (水)	P.180、181	−
ふかしいも (水)	P.234	−
肉の蒸し物 (水)	P.204、206	−
魚の蒸し物 (水)	P.190、191	−
野菜うま煮	P.235	−
煮込み料理	P.192、193、207、208、210	−

メニュー名	参照ページ	予熱
自動メニュー／6. 焼き物		
グラタン (水)	P.188、189	−
ハンバーグ	P.178、219	−
鶏の塩焼き (水)	P.217	−
鶏の照り焼き (水)	P.216	−
肉巻き野菜	P.224	−
焼き豚 (水)	P.225	−
自動メニュー／7. 焼き魚		
塩さば・塩ざけ	P.203	−
ぶりの照り焼き	P.201、202	−
さんまの塩焼き	P.201	−
あじの開き (水)	P.200	−
自動メニュー／8. 焼き魚（減塩）		
塩さば・塩ざけ (水)	P.203	−
あじの開き (水)	P.200	−
自動メニュー／9. 揚げ物・炒め物		
鶏のから揚げ	P.215	−
魚・エビフライ	P.196、197	−
とんかつ	P.222、223	−
春巻き (水)	P.220、221	−
焼きそば (水)	P.186	−
チキンライス	P.187	−
自動メニュー／10. 合わせ技セットA		
肉&野菜	P.109、111、113、135、137	−
魚&野菜	P.101、103、105、107、131、133	−
肉&ソース	P.93、95、97、99、129	−
ごはん物&汁物	P.81、83、85、127	−
自動メニュー／11. 合わせ技セットB		
から揚げ&野菜	P.87、89、91、125	−
もち&汁物	P.76、77、79、123	−
パスタセット	P.119、121	−
おこわセット	P.115、117	−
自動メニュー／12. お菓子・パン		
スポンジケーキ (水)	P.173	あり
シフォンケーキ (水)	P.168	あり
フランスパン (水)	P.143	あり
山形食パン (水)	P.145	あり
シュー (水)	P.161	あり
ピザ (水)	P.150	あり

- お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
- 仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、冷凍の保存状態など）によって異なります。

1品をあたためる ごはん・おかず／スチームあたため

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

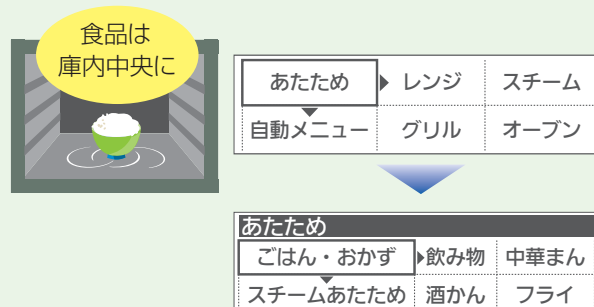
あたための ごはん・おかず であたためるときは
●100g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.56
●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.56
●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■付属の角皿は使えません

1品をスピーディーに

あたため
ごはん・おかず

調理済みのおかずや
ごはんなどを、自動で
すばやくあたためます。

レンジ加熱

1 あたため を選び スタート決定 、ごはん・おかず を選んで スタート決定 (加熱開始)

●100～500gまで。(冷凍ごはんは300gまで)
●食品により、ラップをする。➡ P.33
●ラップをするときはゆったりと。(破裂の原因)
●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
●スープやみそ汁はマグカップを使わない。(沸とうするおそれ)
●食品の分量に合った耐熱容器で。
●冷凍ごはんは耐熱性の平皿などにのせて加熱する。

■仕上がり温度を変えるとき

●スタート後、上記画面を表示中(約14秒間)に
▲▼ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
●45～90℃まで。
工場出荷時の設定は70℃。
●温度の目安➡ P.31
●メモリー機能
55～75℃に設定した場合、その温度は記憶され、
次回のあたため時に表示されます。
●現在温度は
●約50秒後から表示します。
(短い時間で終了するときは、表示しない場合があります)
●0℃未満は表示しません。

上手にあたためるために
P.32の「コツ」を
必ず読んでください

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして
「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。
➡ P.56

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して
「レンジ」600Wで加熱してください。
(熱いのでやけどに注意)
「U50」について➡ P.69

水 タンクに満水まで
水を入れる➡ P.22

1品をスチームでしっとり

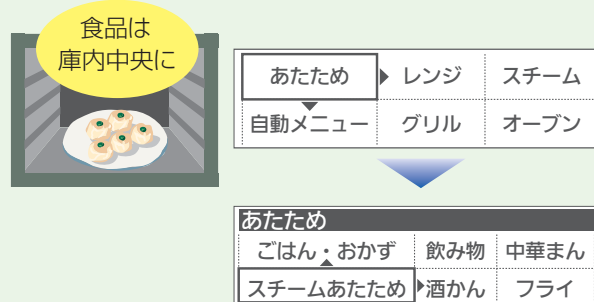
あたため
スチームあたため

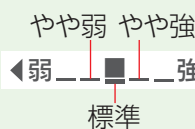
スチームで食品の乾燥を
防いで、しっとり、
ふっくらあたためます。

レンジ+スチーム加熱

1 あたため を選び スタート決定 、スチームあたため を選んで スタート決定 (加熱開始)

あたため | レンジ | スチーム
自動メニュー | グリル | オーブン

あたため
ごはん・おかず | 飲み物 | 中華まん
スチームあたため | 酒かん | フライ

●100～500gまで。(冷凍ごはんは300gまで)
●ラップはしない。(ただし、冷凍ごはんはラップをしたままで加熱できます)
●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
●異なる食品は同時にあたためられません。

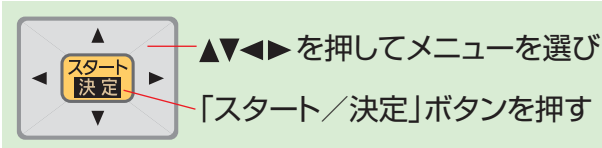
■仕上がりを変えるとき
やや弱 やや強
◀弱 ─ ─ ■ ─ ─ 強▶
標準

●スタート後、上記画面を表示中(約14秒間)に
◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで
変更できます。
スタート前にも変更できます。
●小さな切り身魚やししゃもなどは、脂の具合や
形状によってはじけることがあるので、「弱」で。
●残り時間は途中から表示します。
(短い時間で終了するときは、表示しない場合が
あります)
●あたための ごはん・おかず より、時間はやや長く
かかります。

■加熱不足のときは追加加熱をする
追加時間の画面を表示中(6分間)に、
時間(最大10分)を合わせてスタートします。
追加時間の画面表示が消えたときは
取り出して混ぜ、「レンジ」300Wで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して
「レンジ」300Wスチームで加熱してください。
(熱いのでやけどに注意)
「U50」について➡ P.69

お願い
調理後、水受皿部(➡ P.15)にお湯が残ることがあります。
水受皿部が十分に冷めてからふきんなどでふき取って
ください。

次ページへつづく

2品をあたためる ごはん・おかず

上手にあたためるために
P.32の「コツ」を
必ず読んでください

■付属の角皿は使えません

⚠ 警告

あたための ごはん・おかず であたためるときは

●100g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.56

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.56

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

2品を
あたため
ごはん・おかず

ごはんやおかずを同時にあたためられます。

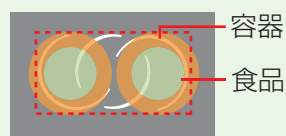
レンジ加熱

1 あたため を選び スタート決定 、ごはん・おかず を選んで スタート決定（加熱開始）

室温のごはんとおかず以外にも、冷凍を含む2品があたためられます。

（食品の置きかた）

あたため	レンジ	スチーム
自動メニュー	グリル	オーブン

▼

あたため		
ごはん・おかず	飲み物	中華まん
スチームあたため	酒かん	フライ

できるだけ中央より離して
イラストの点線内の両端に
食品を置きます。
（赤外センサーがうまく2品と
判定できないため）
※容器は点線内から出てもよい

●65℃以上に設定してください。
（60℃以下に設定した場合、うまくあたたまらないことがあります）
●カレー、カレーライスは85〜90℃に設定してください。
●1皿約100〜250gまで。それぞれ食品の分量はほぼ同量に。
●食品の分量に合った耐熱容器で。
●食品により、ラップが必要です。➡ P.33
●自動のあたために向かない食品、食品の組み合わせは➡ P.29

■仕上がり温度を変えるとき

●スタート後、上記画面を表示中（約14秒間）に
▲▼ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
●45〜90℃まで。
工場出荷時の設定は70℃。
●温度の目安➡ P.31
●メモリー機能➡ P.27

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして
「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。
➡ P.56

2品あたために向かない食品
●スープ、みそ汁などの汁物
●タレ、ソースのかかった食品
●冷凍カレー、冷凍シチュー
※市販の冷凍食品、加工食品（自動あたため不可の食品）

冷凍を含む2品のときは
八宝菜、肉団子などのあん物、汁けの多い物は
上手にあたためられません。

■上記以外にも、冷凍を含む2品の場合、食品の種類や分量の組み合わせによってうまくあたたまらない場合があります。

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して
「レンジ」600Wで加熱してください。
（熱いのでやけどに注意）
「U50」について➡ P.69

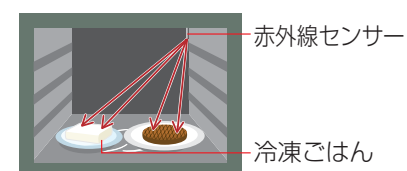
エコナビ運転

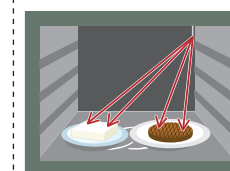
冷凍と冷蔵（もしくは室温）の2品あたため時に、それぞれの食品の温度差や置き位置を見分けて、
「ねらって加熱※」をします。
この電子レンジで「ねらって加熱※」をしない場合と比べて、省エネ効果があると判定した場合に、
エコナビ運転となります。
（エコナビ運転は、あたため ごはん・おかず の65〜85℃設定で働きます）

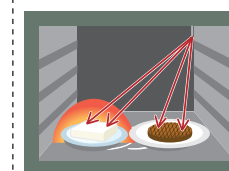
お知らせ
●冷凍品を含まない2品や冷凍の1品でも、温度差を検知したら「ねらって加熱※」をして、エコナビランプは点滅します。省エネ効果があると判定したらエコナビランプが点灯します。
●「ねらって加熱※」（ランプが点滅）しても省エネ効果がない場合には、ランプは消灯します。
●ランプの点滅、点灯のタイミングは食品の種類・分量・初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により異なります。

※「ねらって加熱」とは…温度の低い部分に効率よく電波をあて食品をあたためる機能です。

●エコナビQ&A➡ P.63

1 赤外線センサーで
食品温度を
リアルタイムにチェック。

消　灯

2 赤外線センサーが
食品の温度差を検知した場合
温度の低い食品を「ねらって
加熱※」しながら、エコナビ判定
を開始。

ECO NAVI　点　滅

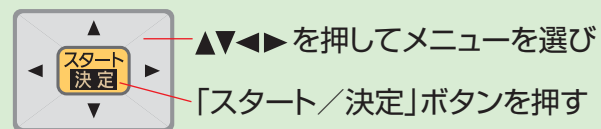
3 食品の温度差が大きく、「ねらって
加熱※」によって省エネ効果が
あると判定した場合
エコナビが確定。

点　灯

エコナビ判定中　エコナビ確定　エコナビ運転

●エコナビ効果が得られない場合、加熱終了までランプが点滅する場合と、途中で消灯する場合があります。
●エコナビが確定した場合は、点滅開始から省エネになっています。

次ページへつづく

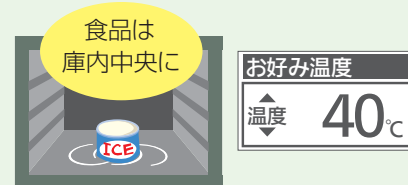
1品をあたためる お好み温度

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

1品を
−10〜90℃の
お好み温度に
「お好み温度」

人肌にしたい
ベビーフードや、
カチカチに凍った
アイスクリームなども
食べやすくできます。

レンジ加熱

1 仕上がり を押し、▲▼で温度を合わせる

●−10〜90℃まで。
「仕上がり」ボタンを押すと40℃を表示します。
「仕上がり」ボタンを押しても温度を変更できます。

●食品により、ラップをする。➡ P.33
●食品の分量にあった耐熱容器で。

⚠ 警告

あたための ごはん・おかず であたためるときは

●100g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。
➡ P.56

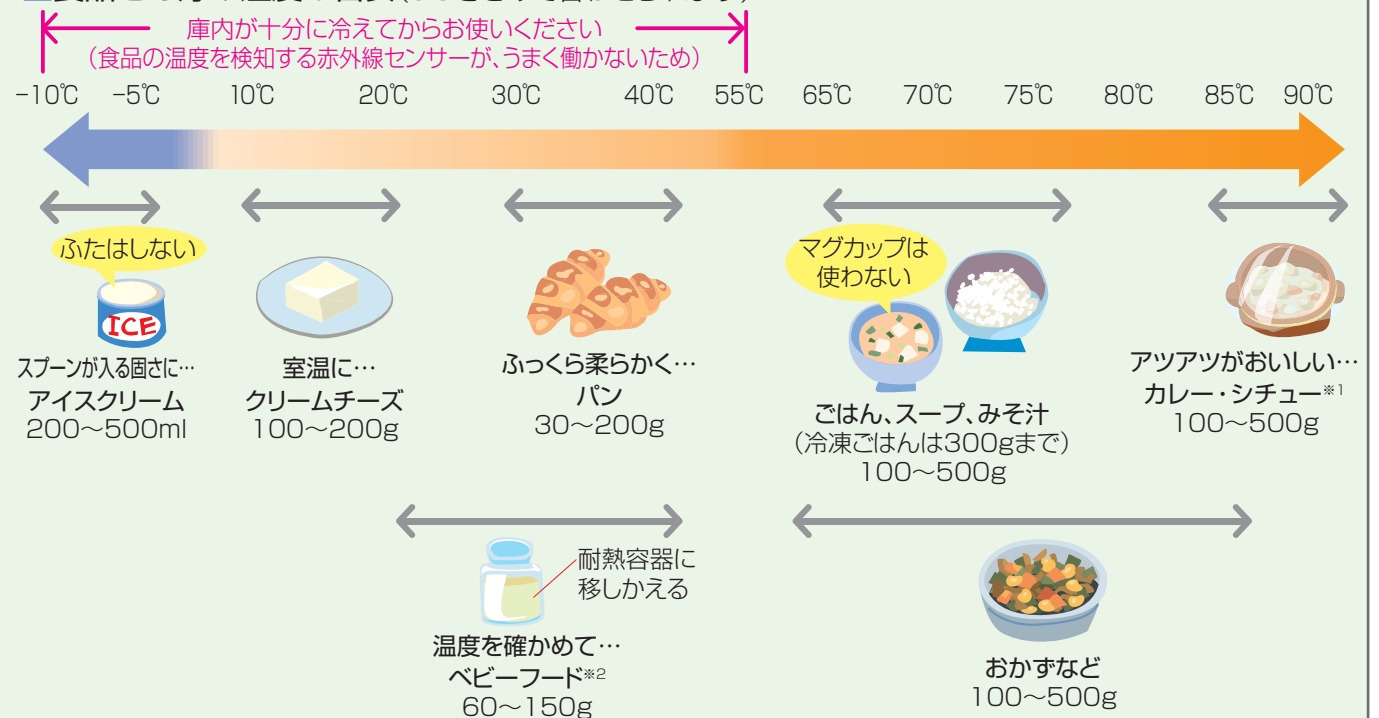
●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。
➡ P.56

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、
食品が発煙や発火するおそれがあります

上手にあたためるために
P.32の「コツ」を
必ず読んでください

2 スタート決定 (加熱開始)

●スタート後に温度変更はできません。
●設定温度と現在温度が表示されます。
●現在温度の表示について(➡ P.27)
●メモリー機能(➡ P.27)はありません。

■食品とお好み温度の目安(5℃きざみで合わせられます)

※1　冷凍したカレーやシチューは、ラップをして「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。➡ P.56
※2　冷凍したベビーフードは、あたためられません。

あたためる あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、
安全上、あたための［ごはん・おかず］を選ばないでください （安全上のご注意➡ P.7～9、12）

食　品	加熱方法 または 注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品（45℃以上に設定の場合） ●ふた・および、ふた付きの容器に入った食品 ➡ 赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎによる発煙・発火のおそれ	●油脂の多い液体、粒入りスープはラップをして、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56 ●バターはラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する
●油脂の多い液体（バター、生クリーム、オリーブオイルなど） ●粒入りのスープ ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	
●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など ●お酒 ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	あたための［飲み物］［酒かん］で加熱する➡ P.34
●割りほぐしていない卵、ゆで卵（殻付き・殻なし） ●ぎんなん、くりなど殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 ➡ 破裂によるけがのおそれ	●卵は割りほぐす ●殻・膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す（レンジ用のふたはすき間をあける） 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56
お弁当 ➡ 容器が変形するおそれ	ふたやラップを外し、ゆで卵・アルミケース・調味料は取り出す。 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56

■あたための［ごはん・おかず］を選ぶと上手にあたためられない食品

食　品	加熱方法 または 注意事項
中華まん ➡ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎます	あたための［中華まん］で加熱する➡ P.36
フライ・天ぷら ➡ カリッとあたたまりません	あたための［フライ］で加熱する➡ P.34
クリームチーズ、アイスクリーム ➡ 溶けます	●「仕上がり」ボタンを押し、▲▼ボタンで温度を合わせる「お好み温度」機能で加熱する➡ P.30 ●パンは、「レンジ」600Wでも加熱できます➡ P.56
ベビーフード、介護食 ➡ 熱くなりすぎるおそれ	
パン ➡ 固くなります	
500gを超える食品、 冷凍カレー、冷凍パン、 市販の冷凍食品・加工食品 ➡ うまくあたたまりません（加熱ムラ）	市販の食品はパッケージの指示に従う。 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56
乾干物・ポップコーン・冷凍ゆで野菜 ➡ 加熱しすぎになる	「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56
いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱する➡ P.56

■あたためるときにコツが必要な食品

食　品	加熱方法 または コツ
カレー、シチュー	具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85～90℃に設定する。 また加熱後、必ず混ぜる。
タレのかかった食品	タレが飛び散るおそれがあるため、必ずラップをする。
おかず、汁物	赤外線センサーをうまく検知させるため、広口の浅めの耐熱容器を使う。
厚み、大きさが不均一な2つの食品	食品の厚みや大きさ、分量などをそろえる。➡ P.28
分量に合わない器に入れた食品	食品の分量に合った耐熱容器であたためる。

■ラップをする／しないのコツ

○

●蒸し物
●冷凍した食品 など

●水分を逃がさず しっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

●しゅうまいなどの蒸し物
●カレー・シチュー
●煮魚
●タレがかかった食品
●冷凍ごはん（お皿にのせる）
●冷凍食品（フライを除く）

（スチームを使ったあたためでも、カレー・シチューのあたため時にはラップをしてください）

×

●焼き物　●揚げ物
●いため物　●汁物 など

●水分を逃がして パリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

●ごはん
●みそ汁・スープ※
●野菜いため
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

※粒入りのスープはラップをしてください。

ラップはできるだけ食品に添わせましょう
ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。
容器をゆったりとおおい、食品に添わせます。

ラップの重なりは下にしましょう
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

あたためる（あたためるときの注意とコツ）

あたためる 飲み物／揚げ物

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

警告

飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)
加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、あたための 飲み物 または 酒かん で加熱する。

■付属の角皿は使えません

牛乳やコーヒー、お酒などを

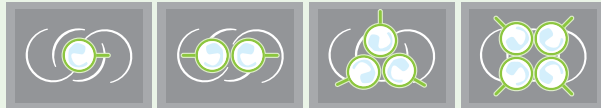
あたため
飲み物 酒かん

飲み物：牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など
酒かん：お酒

レンジ加熱

1 あたため を選び スタート決定 、
飲み物 または 酒かん を選んで スタート決定 (加熱開始)

●広口で背の低い容器を使う。
●容器の8分目まで入れる。
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。

■個数に合わせた置きかたがあります(中央に寄せて置く)

●容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

■仕上がり温度を変えるとき

飲み物 温度 60℃
飲み物：35～70℃
(工場出荷時の設定：60℃)

酒かん 温度 50℃
酒かん：40～60℃
(工場出荷時の設定：50℃)

●飲み物の種類や容器の形状によって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で調節してください。
●スタート後、上記画面を表示中(約14秒間)に▲▼ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。スタート前にも変更できます。
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
●飲み物の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることがあります。それぞれのメニューを正しく使い分けてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がることがあります。「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。➡P.56

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して「レンジ」600Wで加熱してください。
(熱いのでやけどに注意)
「U50」について➡P.69

フライや天ぷらをカリッと

タンクに満水まで水を入れる➡P.22

あたため
フライ

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

グリル皿

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

(加熱時間の目安　約7分)

1 あたため を選び スタート決定 、フライ を選ぶ

(上段)

あたため：ごはん・おかず／飲み物／中華まん／スチームあたため／酒かん／フライ

●ラップはしない。
●種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
●食品はグリル皿に直接のせる。
(オーブンシートも使えます)

お願い
●アルミホイルは火花が出るので、使えません。
●冷凍した揚げ物はあたためられません。

2 種類や重さに合わせて仕上がりを選ぶ(3段階)

●スタート後も、上記画面を表示中(約14秒間)に◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。

	弱	中	強
フライ	ー	100～500g	500～700g
天ぷら	かき揚げなどの焦げやすい物	100～500g	ー

●冷蔵庫で保存した場合は、少しぬるめに仕上がることがあります。様子を見ながら追加加熱をしてください。
(追加加熱の目安　約1分～1分30秒)
●100g未満や、500gを超える天ぷらのあたためはうまくできません。

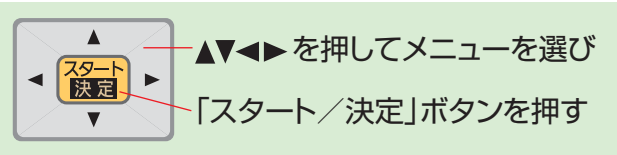
3 スタート決定 (加熱開始)

●天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、追加時間の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。

追加時間の画面表示(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

あたためる 中華まん

■付属の角皿は使えません

タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

中華まんをフワッとしっとり

あたため
中華まん

市販の中華まんを、フワッとしっとり仕上げます。

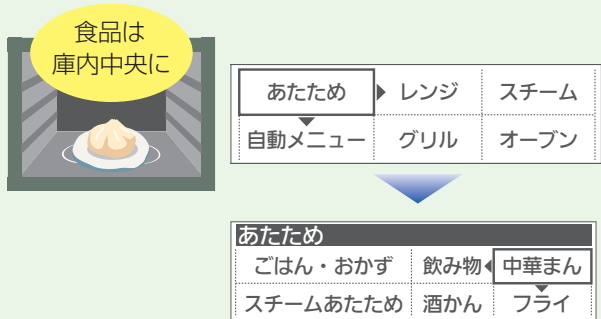
レンジ+スチーム加熱

(加熱時間の目安　冷蔵4個：約9分、冷凍4個：約15分)

1 あたため を選び スタート決定 、中華まん を選んで スタート決定

あたため	レンジ	スチーム
自動メニュー	グリル	オーブン

あたため

ごはん・おかず	飲み物	中華まん
スチームあたため	酒かん	フライ

●分量は一度に1～4個まで。
●1個の重さは70～120gまで。

●ふたやラップはしない。
●平皿にのせる。
●手作りの物はうまくあたたまりません。

■個数に合わせた置きかたがあります

2 ▲で「1～4個」を選び、「仕上がり」ボタンで種類や大きさ、重さに合わせて仕上がりを選ぶ(5段階)

●スタート後も、上記画面を表示中(約14秒間)に◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。

	弱	中	やや強
中華まん	70～90g	約5cm 約8cm 90～100g	約6cm 約9～10cm 100～120gまで
あんまん	70～90g	—	—

●70g未満や120gを超える中華まんのあたためはうまくできません。➡ P.65

3 スタート決定 (加熱開始)

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、追加時間の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。

追加時間の画面表示(6分間)が消えたときは、「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。

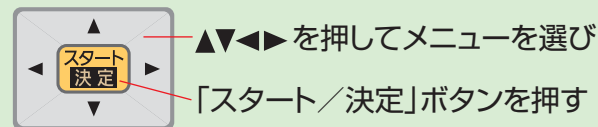
■手動であたためるとき
「レンジ」300Wスチームで、加熱時間を合わせる。➡ P.57

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

解凍する (スチーム全解凍／スチーム半解凍)

■スチーム全解凍 と スチーム半解凍 を使い分けましょう

使いやすい固さに	包丁で切れる固さに
スチーム全解凍	スチーム半解凍
弱 ← (仕上がり) → 強	弱 ← (仕上がり) → 強
●加熱調理する場合に適しています。 ●冷凍状態で仕上がりが固めのときがあります。	●さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

肉や魚を

自動メニュー：
1. 解凍・ゆで野菜
スチーム全解凍
スチーム半解凍

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動解凍します。

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 自動メニュー を選び スタート決定、1. 解凍・ゆで野菜 を選んで スタート決定

あたため	レンジ	スチーム
自動メニュー	グリル	オーブン

1. 解凍・ゆで野菜	2. 冷凍から(肉類) 3
スチーム全解凍	ゆで葉果菜
スチーム半解凍	ゆで根菜

●発泡スチロールのトレーのまま入れる。
●ラップはしない。
●トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
●分量は100～500gまで。
●100gは仕上がりを「弱」に。
500gは仕上がりを「やや強」に。
●給水タンクに水を入れなくても解凍できますが、固めの仕上がりになります。
●薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

スピーディーに解凍するためヒーターを使っています。
食品を取り出すときは、天井などが熱くなっているためご注意ください。

お願い
赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください。

2 スチーム全解凍 または スチーム半解凍 を選んで スタート決定 (解凍開始)

1. 解凍・ゆで野菜	
スチーム全解凍	ゆで葉果菜
スチーム半解凍	ゆで根菜

●スチーム全解凍 は、形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■仕上がりを変えるとき(5段階)

●スタート後、上記画面を表示中(約14秒間)に◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
スタート前にも変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、追加時間の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加時間の画面表示(6分間)が消えたときは、「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき
「レンジ」150Wで加熱時間を合わせる。➡ P.56

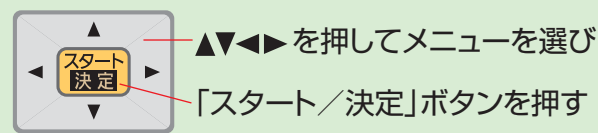
■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して「レンジ」150Wで解凍してください。
(熱いのでやけどに注意)
「U50」について➡ P.69

■まず上手な冷凍から！
●新鮮な食材を選びましょう。
●薄く(3cm以内)、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
●1回分ずつ(約300gまで)に分けてください。
●ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。
●冷凍庫から出して長い間放置した食品。
●冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
●分量が100g未満の食品。
➡「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.56
●ゆでて冷凍した野菜。
➡「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.56

ゆでる ゆで葉果菜／ゆで根菜

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

■付属の角皿は使えません

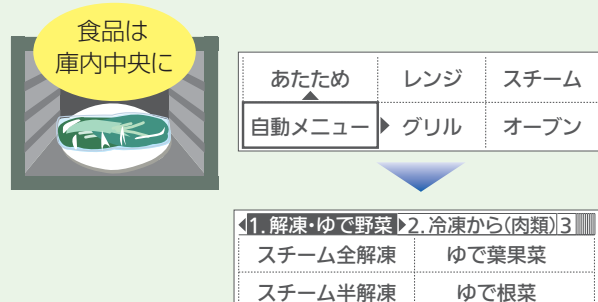
葉果菜や根菜を

自動メニュー：
1. 解凍・ゆで野菜
ゆで葉果菜
ゆで根菜

ほうれん草、ブロッコリーなどの葉果菜やじゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

レンジ加熱

1 自動メニュー を選び スタート/決定 、1. 解凍・ゆで野菜 を選んで スタート/決定

1. 解凍・ゆで野菜	2. 冷凍から(肉類) 3
スチーム全解凍	ゆで葉果菜
スチーム半解凍	ゆで根菜

次の場合、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.56
●100g未満のとき
●大きめ、厚めに切ったとき

2 ゆで葉果菜 または ゆで根菜 を選んで スタート/決定 (加熱開始)

■仕上がりを変えるとき(3段階)

◀弱＿ ■ ＿強▶

●スタート後、上記画面を表示中(約14秒間)に◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
スタート前にも変更できます。
●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。
根菜は、加熱後約5分蒸らしてください。(ムラ解消のため)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.23
追加時間の画面表示(6分間)が消えたときは、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。
●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

警告

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります
●次の場合、自動で加熱しない
● 100g未満の野菜
発煙や発火のおそれがあります
● 薄く切った物、小さく切った物(にんじんやミックスベジタブルなど)
火花が出て焦げることがあります
➡ 手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。

〈葉菜〉100～500gまで(ほうれん草や小松菜などは300gまで)

●ほうれん草、小松菜

● 葉と茎を交互に重ねる
● 太い茎には十文字に切り込みを入れる
● 小松菜など、茎のしっかりした葉菜は
仕上がりを「強」に

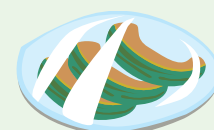
➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●キャベツ

● 固い芯を取る
● 大きさをそろえて切る

●グリーンアスパラガス

● 穂先と根元を交互に重ねる
➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

ラップに包んでから… ➡ 耐熱性の平皿へ
ラップの重なり合う部分を下にする

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ
仕上がりを「強」に

● 大きさをそろえて切り、塩水につける
● 大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー

● 小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてから… ➡ ラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

〈根菜〉100g～1kgまで(にんじん、大根は500gまで)
➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

●にんじん、大根

● 輪切り、いちょう切りに

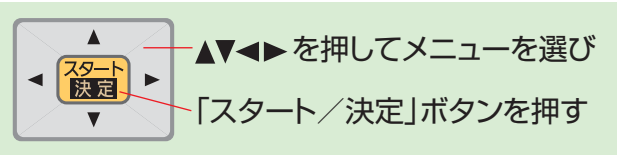
● 厚さ2～3cmの輪切りに
(重ねないで皿にのせる)

●じゃがいも、さつまいも、さといも
1kgの場合は仕上がりを「強」に。

● そのまま洗って使う
● 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる
(重ねないで皿にのせる)

耐熱性の平皿に並べてから… ➡ ラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。
●根菜は、加熱後約5分蒸らす。
(ムラ解消のため)

自動メニューで調理する

■自動メニューの基本的な使いかた

予熱なしメニュー

自動調理メニュー 一覧を
ご参照ください。➡ P.25

自動メニュー：
1. 解凍・ゆで野菜
　：P.38〜41

自動メニュー：2〜4
　：P.44〜45

合わせ技セット

自動メニュー：
10. 合わせ技セットA

肉&野菜
魚&野菜
肉&ソース
ごはん物&汁物

11. 合わせ技セットB

から揚げ&野菜
もち&汁物
パスタセット
おこわセット

（例 自動メニュー：5. 蒸し物・煮物の 茶わん蒸し 4個のとき）

1 自動メニュー を選び スタート決定 、5. 蒸し物・煮物 を選んで スタート決定

2 茶わん蒸し を選び スタート決定

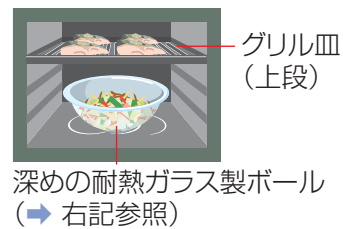
3 ▲▼で個数を選び スタート決定 （加熱開始）

●メニューによっては人数分を選べるものもあります。
2人分OK マークが付いているレシピは4人分、2人分の設定が可能です。

■仕上がりを変えるとき（メニューによって3段階または5段階）
スタート後、「仕上がり調節できます」を表示中（約14秒間）に
◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
スタート前にも変更できます。

合わせ技セットのときは

■使用する付属品と容器について

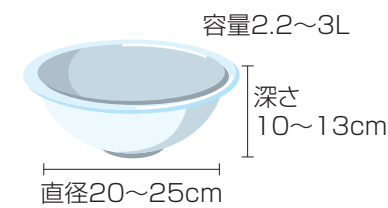
※付属の角皿は使えません。

深めの耐熱ガラス製ボール
（➡ 右記参照）

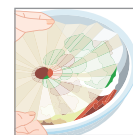
グリル皿

使用する容器

■使う容器、落としぶた、ふたについて

容器（目安サイズ）

容量2.2〜3L
深さ
10〜13cm
直径20〜25cm

●ふきこぼれないように深めの耐熱ガラス製ボールがおすすめです。
（浅い容器はふきこぼれます）

落としぶた

●穴をあけたクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を使います。
金属製の落としぶたは避けてください。

ふた

●クッキングシートの端を折り曲げて、ボールの上からふたをする。
（パスタセット、おこわセットで使用）

次ページへつづく

自動メニューで調理する（つづき）

予熱ありメニュー／凍ったままグリル

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

予熱ありメニュー

自動調理メニュー 一覧を
ご参照ください。➡ P.25

（例 自動メニュー：12. お菓子・パンのスポンジケーキのとき）

1 自動メニューを選び スタート決定、12. お菓子・パンを選んで スタート決定

あたため	レンジ	スチーム
自動メニュー	グリル	オーブン

11	12. お菓子・パン	13. お手入れ
スポンジケーキ	フランスパン	シュー
シフォンケーキ	山形食パン	ピ ザ

2 スポンジケーキを選び スタート決定、予熱をスタートする
（庫内をあたためる）

手順 3 へ

- 12. お菓子・パンのシューは段数も選びます➡ P.161）
- フランスパン（➡ P.143）は、庫内に角皿を入れて予熱します。

12. お菓子・パン		
スポンジケーキ	フランスパン	シュー
シフォンケーキ	山形食パン	ピ ザ

スポンジケーキ 予熱中
仕上がり調節できます
◀弱＿ ■ ＿強▶

（ピーピーと5回鳴って予熱完了）

- 予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

3 予熱が完了したら、食品を入れ スタート決定（加熱開始）

■仕上がりを変えるとき（3段階）

◀弱＿ ■ ＿強▶

- スタート後、上記画面を表示中（約14秒間）に◀▶ボタン
  または「仕上がり」ボタンで変更できます。
  スタート前にも変更できます。

凍ったままグリル

自動メニュー：
2. 冷凍から（肉類）
3. 冷凍から（魚類）
4. 冷凍から（その他）

グリル皿

（例 自動メニュー：2. 冷凍から（肉類）のハンバーグ4人分のとき）

1 自動メニューを選び スタート決定、2. 冷凍から（肉類）を選んで スタート決定

あたため	レンジ	スチーム
自動メニュー	グリル	オーブン

1	2. 冷凍から(肉類)	3. 冷凍から(魚類)
ハンバーグ	鶏の照り焼き	焼き手羽元
ポークピカタ	鶏のから揚げ	肉巻き野菜

2 ハンバーグを選び スタート決定

2. 冷凍から(肉類)		
ハンバーグ	鶏の照り焼き	焼き手羽元
ポークピカタ	鶏のから揚げ	肉巻き野菜

3 ▲▼で人数分を選び スタート決定（加熱開始）

- すべてのメニューで4人分、2人分の設定が可能です。

■仕上がりを変えるとき（3段階）

◀弱＿ ■ ＿強▶

- スタート後、上記画面を表示中（約14秒間）に
  ◀▶ボタンまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。
  スタート前にも変更できます。

※詳しくは別冊「凍ったままグリル」を参照ください。

レンジで加熱する （レンジ）

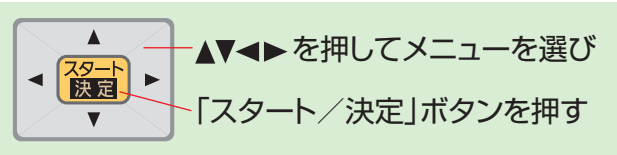
▲▼◀▶を押してメニューを選び

「スタート／決定」ボタンを押す

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

■付属の角皿は使えません

レンジ

「800～150W」

あたためなど、自分で出力や時間を設定して、加熱します。

レンジ加熱

タンクに満水まで水を入れる ➡ P.22

「300Wスチーム」

酒蒸しなど、レンジ加熱にスチームを足して、しっとりと加熱します。

レンジ+スチーム加熱

1 レンジ を選び スタート決定

●食品により、ふたまたはラップが必要。➡ P.33、56

●「300Wスチーム」はラップをしない。

150W	300Wスチーム	300W	500W	600W	800W
弱火	中火	中火	強火	強火	強火
●解凍する ●煮込む	●あたためる ●ふっくら ●しっとり ●蒸す	●卵を調理する ●あたためる ●食品を ●はじけやすい	●冷凍食品をあたためる ●調理する	●食品をあたためる ●ゆでる（下ごしらえ） ●野菜を	●調理する ●食品をあたためる

2 出力を合わせ スタート決定

3 時間を合わせ スタート決定 （加熱開始）

残り時間

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23

■出力ごとの最大設定時間

出力	最大設定時間
800W	6分
600～300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。

●加熱時間の目安 ➡ P.56

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、追加時間の表示中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。

追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、「レンジ」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

強火と弱火を組み合わせて

「連動調理」

かぼちゃの煮物など、最初に強火でひと煮たちさせ、弱火で煮込む料理に使います。

レンジ加熱

（例：600Wで10分→150Wで60分）

1 レンジ を選び スタート決定

●食品により、ふたまたは落としぶたやラップが必要。

2 出力を合わせ スタート決定

●800～150Wで設定が可能です。

※「300Wスチーム」からの設定はできません。

3 時間を合わせる

手順 4 へ

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23

●連動調理も最大設定時間は上記と変わりません。

4 仕上がり を2秒間押し、時間を合わせる

●150Wの設定のみ可能です。

5 スタート決定 （加熱開始）

残り時間

残り時間

（自動的に150Wに切り替わります）

■加熱不足のときは追加加熱をする

➡ 上記参照

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

➡ 上記参照

オーブンで調理する オーブン

1 オーブン を選び スタート決定 、1段 または 2段 を選んで スタート決定

庫内に何も入れない

あたため	レンジ	スチーム
自動メニュー	グリル	オーブン

オーブン：1 段 ／ 2 段 ／ 発 酵

●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。
※クリスピーピザ(➡ P.151)は庫内に角皿を入れて予熱します。

2 予熱あり を選び スタート決定

オーブン／1段：予熱あり ／ 予熱なし

➡ 手順 3 へ

3 温度を合わせ スタート決定 、予熱をスタートする
（庫内をあたためる）

オーブン／1段／予熱あり　温度 190℃

オーブン 1段　予熱中　設定 190℃　現在約 ーー℃

設定温度　現在温度（100℃以上から表示）

●100～300℃まで。
［庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上のとき）は、電気部品保護のため、240℃以上の設定はできません。］

●予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

●加熱中も▲▼ボタンで温度が変えられます。

4 予熱が完了したら、食品を入れる

（ピーピーと5回鳴って予熱完了）

オーブン 1段　予熱完了　設定 190℃

食品は角皿に並べる

（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。
熱風による影響で焼きムラになります。

5 時間を合わせ スタート決定 （加熱開始）

オーブン／1段／予熱あり　温度 190℃　時間 20分

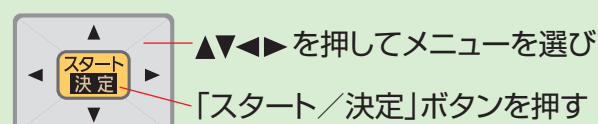
●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23
●最大設定時間　120分

●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.17

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、追加時間の表示中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、「オーブン」予熱なしで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い
アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の前後の穴をふさがないでください。
焼きムラの原因になります。

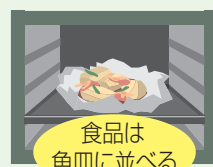
オーブンで調理する オーブン

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

予熱なしで

オーブン
1段
2段

始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

1 オーブン を選び スタート決定 、1段 または 2段 を選んで スタート決定

（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

お願い
アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の前後の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。

2 予熱なし を選び スタート決定

3 温度を合わせ スタート決定

●100～300℃まで。
［庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上のとき）は、電気部品保護のため、240℃以上の設定はできません。］
●加熱中も温度が変えられます。

4 時間を合わせ スタート決定（加熱開始）

オーブン／１段／予熱なし
温度 190℃ 時間 20分

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23
●最大設定時間　120分

●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.17

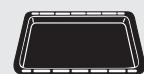
■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、追加時間の表示中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、「オーブン」予熱なしで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

スチームを使って発酵させる

オーブン
発酵

霧吹きやラップをしなくても発酵させることができます。

角皿
ヒーター＋スチーム加熱

1 オーブン を選び スタート決定 、発酵 を選んで スタート決定

（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。

お願い
●温度管理が難しいフランスパンなどは、室温での発酵をおすすめします。➡ P.142
●設定温度が30℃、35℃のとき、室温がこの温度に近い、あるいは室温がこの温度より高い場合（夏場など）は、スチームが十分に出ないことがあります。様子を見ながら霧吹きをしてください。

2 温度を合わせ スタート決定

●30・35・40・45℃のいずれかに合わせます。
●発酵中は、温度変更できません。

3 時間を合わせ スタート決定（加熱開始）

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23
●最大設定時間　120分

●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。
●発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。
●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。

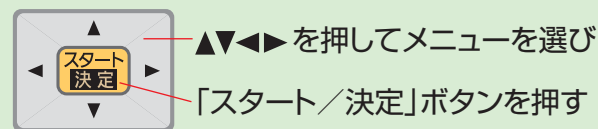
■発酵不足のときは追加発酵をする➡ 上記参照

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

グリルで焼く グリル

■付属の角皿は使えません

お願い
グリルでの加熱後は、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.17

「スチームプラス」が使えます。➡ P.54

両面を焼く

グリル
両面上段
両面中段

肉や魚など裏返す手間がなく、こんがりと焼き上げます。

グリル皿

レンジ+ヒーター加熱

1 グリル を選び スタート決定

（上段・中段）

●食品はイラストの斜線の範囲に並べてください。
●中央部分が特によく焼ける範囲です。
●食品はなるべく中央に置いて焼きます。
●並べかたは、各レシピページのイラストを参照してください。

●グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
●火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製の物は、使わないでください。
●大きい一尾魚は、焼けにくい場合があります。
また脂が少ない場合も焼き色が付きにくくなります。

2 両面上段 または 両面中段 を選んで スタート決定

3 時間を合わせ スタート決定（加熱開始）

●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23
●最大設定時間　30分
料理レシピ編のグリルメニューを参考にして合わせる。
（長くしすぎると底面が焦げることがあります）

■加熱不足のときは追加加熱をする
●上面の焼き色が薄いときは
加熱終了後、追加時間の表示中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。

追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。
●一尾魚のように身が厚く、内部の火通りが気になるときは
「取消」ボタンを押し、「グリル」両面上段または両面中段で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

上面だけを焼く 「グリル」上面

グリル
上面

上面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

角皿　グリル皿

ヒーター加熱

1 グリル を選び スタート決定

（上段・中段・下段）

2 上面 を選び スタート決定

3 時間を合わせ スタート決定（加熱開始）

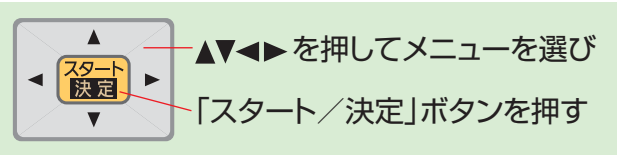
●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23
●最大設定時間　30分

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、追加時間の表示中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。

追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

スチームプラス オーブン／グリル ／ スチームで蒸す スチーム

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

■スチームプラス…手動のオーブンやグリル調理中にスチームを入れることができる機能です。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

オーブン、グリルのときに
スチームを入れる

火の通りや、ケーキなどのふくらみをよくしたいときに

オーブンのときは調理前に、温度を約10℃高めに設定しておきます。

スチームを入れるタイミング
〈オーブン〉
●スポンジケーキ
薄く焼き色が付いたとき、約5～10分間を目安に設定する。
●シフォンケーキ
焼き色が付いてから、約5分間を目安に設定する。
●シュー
加熱を開始したときに約5～15分間を目安に設定する。

〈グリル〉
調理時間の約⅔を過ぎ、焼き色が付き始めたとき、約1分間を目安に設定する。

1 調理中に 仕上がり を2秒間押す
（5秒以内に時間を合わせる）

表示部に「スチームプラス」と表示。

2 1 の操作から5秒以内に時間を合わせる

「オーブン」の場合（最大30分）

「グリル」の場合（最大3分）

●残り時間以上に設定することはできません。
●スチームプラス中は、オーブンの温度は変えられません。

3 3秒後、「スチームプラス」が始まる
（表示部に「スチーム」が点灯し、加熱画面に戻る）

●表示される残り時間には、スチームプラスの時間も含まれます。

■途中でスチームを止めたいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押す。
（「取消」ボタンを押すと、すべての加熱が中止されます）

■時間を変更したいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押し、手順 1 からやり直す。
●残り時間以上の時間は、設定できません。

■付属の角皿は使えません

タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

蒸す
スチーム

野菜や魚介類など、スチームと電波、ヒーターの合わせ技でしっとりふっくら蒸し上げます。

グリル皿
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1 スチーム を選び スタート決定

（上段・中段・下段）

●ラップはしない。
●食品は、グリル皿に直接並べる。
耐熱容器も使えます。
使い分けは、料理レシピ編のメニューを参考にしてください。
〈メニュー例〉
●耐熱容器に入れてグリル皿に並べるメニュー
「蒸しケーキ」➡ P.165

2 時間を合わせ スタート決定（加熱開始）

●スタートして約4分後、スチームが発生します。
●時間設定時に、便利な早送り機能があります。➡ P.23

●最大設定時間 30分

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、追加時間の表示中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート／決定」ボタンを押します。
追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、スチームで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

手動で加熱するとき

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ(あたため)

「レンジ」600W

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒～1分	―
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	―
	どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒～3分30秒	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分～1分30秒	―
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分30秒～2分	―
	粒入りスープ	1杯(180ml)	約1分～1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒～2分	―
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	―
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分～1分20秒	―
	野菜いため	1人分(200g)	約2分	―
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3～4分	―
	ハンバーガー	1個(100g)	約30～40秒	―
	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	―
	牛乳	1杯(200ml)	約1分～1分20秒	―
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分～1分30秒	―
	お酒	1本(180ml)	約1分	―
	さくら干し	1枚(35g)	約30～40秒	―
	お弁当	500g	約1分30秒～2分	―
	コロッケ	1個(100g)	約20～30秒	―
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2～3分	有
	ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	約4～5分	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約6～8分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約5～6分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約2分～2分30秒	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3～4分	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約6～8分	―
	フライ(揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分～1分30秒	―
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒～1分	―
	バターロールなど	1個(30g)	約20～30秒	―
	ミックスベジタブル	100g	約2分～2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒～3分	有
	さといも	100g	約3分～3分30秒	有

- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いかやえびなどは、「レンジ」300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
- ポップコーン、冷凍たこ焼き(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

レンジ(解凍)

「レンジ」150W

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約9～12分	―
薄切り肉	300g	約9～12分	―
厚切り肉	300g	約7～10分	―
鶏もも肉(骨なし)	200g	約7～10分	―
鶏もも肉(骨付き)	200g	約8～11分	―
えび	10尾(約200g)	約5～7分	―
いか(ロール)	100g	約3～5分	―
まぐろ(ブロック)	200g	約6～8分	―
一尾魚	1尾(約300g)	約7～9分	―
切り身魚	1切れ(約100g)	約3～5分	―

- 冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ(野菜の下ごしらえ)

「レンジ」600W

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分～2分30秒	―	要
キャベツ	100g	約1分30秒	―	―
小松菜	200g	約2分～2分30秒	―	要
チンゲン菜	200g	約1～2分	―	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	―	―
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	―	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	―	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	―	―
じゃがいも	1個(150g)	約3～4分	―	―
さつまいも	1本(200g)	約4～5分	―	―
さといも	5個(200g)	約4～5分	―	―
にんじん	100g	約1～2分	―	―

- アク抜き…加熱前水にさらす。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

レンジ(冷凍した野菜の下ごしらえ)

「レンジ」600W

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	―
さやいんげん	100g	約2分	―

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

300Wスチーム(あたため)

「レンジ」300Wスチーム

「レンジ」300Wを使用しています。
水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分30秒～3分
しゅうまい	8個(150g)	約3分30秒～4分
まんじゅう	1個(60g)	約1分～1分30秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2～3分
煮魚	1切れ(100g)	約2～3分
ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒～3分30秒
焼きとり	4本(100g)	約2分～2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分～2分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒～3分
ひじきの煮物	100g	約2分～2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1～2分
ハンバーガー	1個(100g)	約1～2分
バターロールなど	1個(30g)	約1分～1分20秒
	3個(90g)	約1分10秒～1分30秒

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷蔵中華まん	1個	約2分～2分30秒
	2個	約3分～3分30秒
	3個	約4～5分
	4個	約6～7分
冷凍中華まん	1個	約3～4分
	2個	約6～7分
	3個	約7分30秒～9分30秒
	4個	約9分30秒～11分30秒
冷凍しゅうまい	12個(170g)	約6～7分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3分30秒～4分30秒
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約2分

スチーム

「スチーム」

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 スチーム	備考
茶わん蒸しのあたため	4個	グリル皿中段	約20～25分	―
切り身魚の蒸し物	4切れ(1切れ約100g)	グリル皿上段	約20～25分	―

両面グリル上段・上面グリル

「グリル」両面上段、上面

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 両面グリル上段	備考
さわらのみそ漬け焼き	100g×4切れ	グリル皿上段	約9～12分	グリル皿に油を塗る
いかの照り焼き	2はい		約8～12分	―

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 上面グリル	備考
市販の角もち	4個(200g)	グリル皿中段	約8～9分	―

オーブン

「オーブン」1段、予熱あり

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
骨付き鶏もも肉	200g×4本	角皿下段	有	250℃ 約16～20分	アルミホイルを敷く
スコーン	直径5cm 約16個		有	200℃ 約15～25分	―
冷蔵ピザ	直径22cm 1枚		有	230℃ 約8～13分	―

オーブン予熱時間の目安：150℃ 約4分　170℃ 約6分　180℃ 約6分　200℃ 約8分
230℃ 約12分　250℃ 約14分　300℃ 約22分

骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります

●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

注意

庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

•シンナー・ベンジン
•住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）

•ガラスクリーナー
•スプレー式の洗剤

•クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(庫内右上)に入れないでください。
（故障の原因になります）

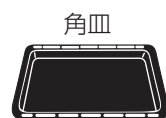
使うたびに

■グリル皿・角皿　柔らかいスポンジで、汚れを落とす

つけ置き後、台所用洗剤（中性）で洗ってください。

グリル皿

※使ったらすぐに洗うか、つけ置きしてください。
調味料を付けたままで放置するとフッ素コートを傷める原因になります。

角皿

※汚れが取れにくい場合のみメラミンフォームのスポンジ（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）でこすってください。

たわし

スポンジ ナイロン面

金属たわし

●左記のたわしなどはグリル皿や角皿を傷付けるため使わないでください。
スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。

●特にグリル皿はフッ素コートがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いて効果が薄れます。

使うたびに

■庫内　固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきする

付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。
さびの原因になります。
スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使わないときも調理後、庫内（側面・底面）に水滴が付着します。
冷めてから、そのつど、ふきんなどでふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

●天井（ヒーター調理中に油汚れを焼き切るセルフクリーニング加工）
オーブンやグリル調理したあとの天井のお手入れは(➡ P.60)
レンジ調理時に、天井に食品カスなどが付着した場合はぬれぶきんで軽くふき取る。

●底面のひどい汚れは
クリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふく。

●天井はふきんなどでふくと、オートクリーン加工の成分が付着し、少し黒くなります。
●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●においが気になるときは、しっかり換気を行い、自動メニュー：13. お手入れの［脱臭］をしてください。➡ P.60

使うたびに

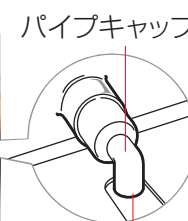
■外まわり　柔らかい布で、水ぶきする

付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

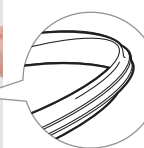
●ドアの内側・外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

水アカ、カビなどの発生を抑えるために週1回

■給水タンク　柔らかいスポンジで水洗いする

給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、ひどい汚れは薄めた洗剤(中性)でふき取る。

●食器乾燥機、食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形や破損、シールのはがれの原因になります）

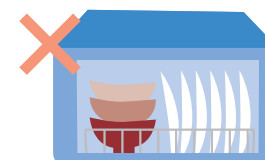
給水ふた　ふた
それぞれのふたは、しっかり閉める。
（水漏れの原因になります）

パイプキャップ
向きを変えると、水を最後まで使えません。

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。
（間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因になります）

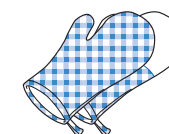
タンクカバー
刻印の矢印方向にスライドして外す。

汚れてきたら

■クリーントレー　スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形の原因になります）

■セラミックカバー　水洗いする

※陶器製です。
（落とすと割れるのでご注意ください）
●ひどい汚れには、クリームクレンザーが使えます。

■ミトン　手洗いする

●洗濯機や乾燥機は使わないでください。
（布が傷む原因になります）
●漂白は、酸素系漂白剤を使ってください。

次ページへつづく

お手入れする お手入れ

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

自動メニュー：13. お手入れ

汚れてきたら

タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

庫内

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。
（目安時間　約30分）
スチーム加熱

5〜6回オーブン・グリル調理したあとは

天井

天井の汚れを焼き切ります。
（目安時間　約40分）
ヒーター加熱

庫内のにおいが気になるときに

脱臭

庫内のにおいの原因（汚れなど）を焼き切って脱臭します。
脱臭するときは、しっかり換気をしてください。
（目安時間　約30分）
ヒーター加熱

お手入れ前に、角皿、グリル皿、セラミックカバーを取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

1 自動メニュー を選び スタート決定

あたため	レンジ	スチーム
自動メニュー	グリル	オーブン

2 13. お手入れ を選び スタート決定

11 12. お菓子・パン	13. お手入れ
庫　内	脱　臭
天　井	水受皿

▶ 手順 3 へ

3 お手入れの種類を選び スタート決定

（例：庫内 でお手入れするとき）

13. お手入れ	
庫　内	脱　臭
天　井	水受皿

※ 天井 について
セルフクリーニング加工の効果を保つために、
5〜6回オーブン･グリル調理したあとは
天井 機能でお手入れしてください。

庫内
終了後、電源プラグを抜き、庫内の奥面や側面、天井などの浮き出た汚れをふき取る。

天井 脱臭 では
ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。
お気を付けください。

汚れてきたら

水受皿

市販の洗浄用クエン酸※を水に溶かして水受皿の水アカなどを取ります。
（目安時間　約30分）

※別売品でクエン酸をご紹介しています➡ P.5
ヒーター＋スチーム加熱

1 水にクエン酸を混ぜて溶かす

2 1 を水受皿にあふれない程度に注ぎ、セラミックカバーを戻す

●あふれさせると、庫内底面のパッキンが傷むことがあります。

3 自動メニュー を選び スタート決定

あたため	レンジ	スチーム
自動メニュー	グリル	オーブン

▶ 手順 4 へ

4 13. お手入れ を選び スタート決定

11 12. お菓子・パン	13. お手入れ
庫　内	脱　臭
天　井	水受皿

5 水受皿 を選び スタート決定

13. お手入れ	
庫　内	脱　臭
天　井	水受皿

6 終了後、セラミックカバーを水洗いし、すみやかに水受皿に残った湯をふき取る

●時間をおくと、フッ素コートが傷むことがあります。
●強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。
特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

水を抜きたいとき

給水タンクから水受皿までの給水経路に残るスチーム用の水を抜くことができます。

1 給水タンクを取り出す

2 排水する

（2秒間押す）

ノズルから排水される

3 水受皿に排水された水をふき取る

●3回まで連続使用できます。

よくあるお問い合わせ

	質問	答え
レンジ	アースは必要ですか?	●アースは確実に取り付けてください。➡ P.6 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.12 アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
レンジ	設置のとき、あまりすき間をあけられないのですが、大丈夫ですか? (例) 上面があけられません	●安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。 (下表参照) ※左右両方の離隔距離は、左右を5cm以上あけると、上方は10cm以上でお使いいただけます。➡ P.9
レンジ	初めて使用するときに、カラ焼きは必要ですか?	●必要ありません。そのままご使用ください。 においや煙が気になる場合は、しっかり換気を行い、脱臭をしてください。 ➡ P.60
調理	「スチームプラス」はどんなときに使うのですか?	●オーブン調理やグリル調理中にスチームを加えて、火の通りやふくらみをよくしたいときに使います。➡ P.54
調理	おもちやトーストは焼けますか?	●「グリル」上面を使って焼くことができます。 おもち ➡ P.57 トースト ➡ P.149
調理	オーブン調理やグリル調理で表面をもう少し焦がしたい	●「グリル」上面を使って焼くことができます。➡ P.52
使いかた	オーブンの予熱中庫内灯がつきません	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
使いかた	給水タンクから水受皿までの水を抜きたい	●給水タンクを取り出し、「仕上がり」ボタンを2秒間押します。 ノズルから排水されます。お手入れのしかた➡ P.60
使いかた	デモモードって何ですか?	●店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。デモモードの解除のしかた➡ P.16
使いかた	タンクに水が入っているのに 水確認 を表示します	●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示し、音声でお知らせします。 タンクに水が入っていても表示します。 加熱をスタートすると表示は消えます。
使いかた	天井をふきんなどでふくと黒くなります	●オートクリーン加工の成分が付着して、少し黒くなることがあります。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	0	0	(開放)	0	0

エコナビQ&A

Q 質問	A 答え
エコナビはどのようなしくみで働いているのですか?	●赤外線センサーで食品の温度と位置をチェックし、温度が低い部分に効率よく電波があたるように「ねらって加熱」を開始します。 省エネ効果があると判定した場合、エコナビ運転となります。
エコナビはどのような場合に働きますか?	●あたため ごはん・おかず の65～85℃設定で、冷凍と冷蔵(もしくは室温)の2品あたため時に、それぞれの食品の温度差や置き位置を見分けて「ねらって加熱」を開始します。この電子レンジで「ねらって加熱」をしない場合と比べて省エネ効果があると判定した場合に、エコナビ運転となり、ランプが点灯します。➡ P.28 食品の種類・分量・初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により省エネ効果は異なります。
省エネになるのはエコナビ運転時だけですか?	●待機時電力オフ、オーブン予熱中の庫内灯の消灯など、省エネの工夫がされています。 (年間消費電力量※1　: 65.5 kWh ／年 省エネ基準達成率※2 : 110%) さらに、食品の温度差や置き位置を見分けて、「ねらって加熱」し、省エネ運転をするのがエコナビです。 ※1 : 年間消費電力量について➡ P.72 ※2 : 省エネ法に定められた2008年度基準に対する達成率を示しています。
あたため スチームあたため のときエコナビは働きますか?	●あたため ごはん・おかず の65～85℃設定時だけ働きます。 他のメニューでは働きません。
ランプが点滅したあと、点灯するときとしないときがあります	●食品の温度差や置き位置を見分けて、エコナビ判定を開始しても省エネ効果がある場合は点灯しますが、食品の種類・分量・初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により、エコナビ運転しないことがあります。その場合はランプは消灯します。
ランプが点滅・点灯しません	●あたため ごはん・おかず の65～85℃設定時以外ではランプの点滅・点灯はしません。 ●あたため ごはん・おかず の65～85℃設定時の、エコナビ判定中は点滅、エコナビ確定後に点灯します。➡ P.28 ●エコナビ効果が得られない場合、加熱終了までランプが点滅する場合と、途中で消灯する場合があります。
少ない時間しかランプが点灯しません	●点灯時間が長いほど、エコナビ効果があるわけではありません。 ランプは効果があると判定したタイミングで点灯します。 ランプが点灯した場合は、点滅開始したときから加熱終了までが省エネになっています。➡ P.28

うまく仕上がらない

あたため

■ごはん・おかず

	症状	確認・対処
共通	熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.47 ●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.56
共通	あたためるとタレが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●タレは加熱後にかけましょう。
1品	熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
1品	冷凍ごはんがあたたまっていない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。
2品	あたためがうまくできない	●庫内底面の円形のイラストの中に食品を置いていますか。はみ出すとうまくあたたまりません。 ●あたためる分量が多すぎませんか。1品250g以下にしてください。 ●冷凍物の分量が多くありませんか。食品の分量は同じぐらいにしてください。

■スチームあたため

症状	確認・対処
あたため時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
ごはん・おかずが熱すぎる	●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 ●100g未満は「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

■飲み物、酒かん

症状	確認・対処
熱くなりすぎて飲めない	●置きかたは合っていますか。➡ P.34 ●あたための 飲み物 か 酒かん を使いましたか。➡ P.34 ●少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 ●設定温度は高くありませんか。変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
上と下で温度が違う	●加熱後よく混ぜてください。

あたため

■中華まん

症状	確認・対処
うまくあたたまらない	●食品の種類や大きさ、重さを確認してください。自動では70～120gまでしかあたためられません。 ●重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。➡ P.36 70～120g以外は「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。 ●個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.36 ●置きかたをまちがえていませんか。➡ P.36

自動メニュー

1. 解凍・ゆで野菜

■スチーム全解凍、スチーム半解凍

症状	確認・対処
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。

■ゆで葉果菜、ゆで根菜

症状	確認・対処
野菜をゆでるとうまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。 ●小松菜、なす、かぼちゃは、仕上がりを「強」にして加熱してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。 ●じゃがいもなどで、部分的に固さが残る場合は、少し大きめの耐熱皿を使うと、加熱時間が長くなり固さが緩和されます。

5. 蒸し物・煮物

■茶わん蒸し

症状	確認・対処
うまくできない	●容器の置きかたをまちがえていませんか。➡ P.181 ●個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.181

7. 焼き魚

■さんまの塩焼き

症状	確認・対処
焼き色が濃い・薄い	●季節や鮮度、脂ののり具合によって焼き色が異なります。焼き足りないときは、「グリル」上面で様子を見ながら焼いてください。

9. 揚げ物・炒め物

■春巻き

症状	確認・対処
うまく焼けない 焼き色が薄い	●春巻きの皮は、市販の薄めのタイプを使ってください。もちもちとした柔らかめの皮や手作りの皮は、上手に焼けません。

次ページへつづく

うまく仕上がらない(つづき)

自動メニュー

11. 合わせ技セットB

■おこわセット「たいの塩焼き＆赤飯」

症状	対処
赤飯が固めに炊ける	●もち米をつける水の量を10～20ml多めにしてください。 ●もち米をつける時間を長めにしてください。 ●「仕上がり」ボタンで「弱」に合わせて加熱すると柔らかめに炊き上がります。 ●加熱後は乾燥を防ぐために軽く混ぜてからふたをしてください。

12. お菓子・パン

■スポンジケーキ

症状	対処
ケーキがうまく焼けない ふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	●ボールに油分や水分が付いていませんか。 泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果もあります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。 （例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります）

■シフォンケーキ

症状	対処
空洞ができる	●卵白の泡立てはツノが立つまでしっかり泡立てないと空洞の原因になります。また生地を混ぜるときは卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜてください。 ●シフォンケーキ型の底のすき間が大きいと、底面に大きな空洞ができる場合があります。

■フランスパン

症状	対処
うまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。発酵時に生地の温度が高すぎるとうまくふくらまず、焼き上がりも悪くなります。 ➡「パン作りのコツ」P.148
焼き色が濃い・薄い	●「仕上がり」ボタンで焼き色の調節ができます。 濃くしたいときは「強」に、薄くしたいときは「弱」に合わせてください。
焼き色にムラがある	●角皿の前後は入れ替えましたか。 残り時間約10分でブザーが鳴ります。 入れ替えてください。

■山形食パン

症状	対処
うまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。 二次発酵は表面が型から少し出る程度が目安です。 ➡「パン作りのコツ」P.148
焼き色が濃い・薄い	●「仕上がり」ボタンで焼き色の調節ができます。 濃くしたいときは「強」に、薄くしたいときは「弱」に合わせてください。
焼き色にムラがある	●食パン型の前後は入れ替えましたか。 残り時間約14分でブザーが鳴ります。 入れ替えてください。

■シュー

症状	対処
焼き色・大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●生地作りのコツ➡ P.160

スチーム

症状	対処
うまくできない	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。 （調理を一時停止するメニューもあります。➡ P.69）

オーブン

症状	対処
焼き色にムラがある	●中段を使っていませんか。1段で調理するときは上段または下段をお使いください。（メニューによって最適な棚位置は異なります） ●クッキー、マドレーヌ、バターロールなどは、生地の大きさがそろっていないと焼きムラが出やすくなります。 生地の大きさはそろえてください。 ●焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後または上下段を入れ替えてください。 ●バターロール、クッキー、マドレーヌ、ロールケーキなどは、途中、角皿の前後を入れ替えると、ムラなくきれいに焼けます。
紙型を使うとうまくできない	●スポンジケーキやシフォンケーキなどは、金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。 様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。 大きすぎても小さすぎてもうまくできません。
パンがうまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。 ➡「パン作りのコツ」P.148 ●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。

グリル

症状	対処
肉・魚などで焼き色が薄い 生っぽい	●内部が凍っていませんか。（凍ったままグリル以外） 必ず、完全に解凍してから焼いてください。

自動調理全般

症状	対処
うまくできない	●仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、冷凍の保存状態など）によって異なります。 分量、切りかたなどはレシピに従ってください。

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に初期画面を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、初期画面が表示されてから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	●表示部に「デモ」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。　デモ ▲▼◀▶ ボタンで「レンジ」に合わせ、 「スタート／決定」ボタンを4回押します。さらに「取消」ボタンを4回押すと「デモ」表示が消え、解除されます。
調理中、調理後にカチカチ音やうなり音などの音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、アンテナの制御音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。 故障ではありません。(発酵時はファンを断続的にまわしています)
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ●付属品の角皿を使用していませんか。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。➡ P.60 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	●メニューにより若干の水滴が出ることがあります。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	●現在温度は食品のおおよその平均温度を表示しています。 温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらないことがあります。故障ではありません。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.22
庫内に水が残る	●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。 冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.22
スチーム使用時、ブチュブチュ音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。 故障ではありません。
予熱時間が音声ガイドと違う	●予熱する前にされた調理や室温などによっては、多少前後することがあります。

症　状	原　因
レンジ加熱のとき途中で初期画面に戻る	●庫内に食品が入っていない、または少量の食品(100g未満)を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。
オーブンの予熱中庫内灯がつかない	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

表示	内容
調理中に 水確認 と表示した	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。 ●調理中に 水確認 を表示し、調理を一時停止するメニュー 「レンジ」300Wスチーム、「スチーム」 あたため 中華まん 自動メニュー：5. 蒸し物・煮物 茶わん蒸し 、 ふかしいも 、 肉の蒸し物 、 魚の蒸し物 自動メニュー：13. お手入れ 庫内 ※停止したときはタンクに水を入れ(P.22)、「スタート／決定」ボタンを押して調理を再開させます。 ●調理中に 水確認 を表示するが、調理を続行するメニュー 「スチームプラス」 ※次回からは、スタートする前にタンクの水量を確認してください。➡ P.22
U41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン(発酵)、上面グリル以外では使えません。 ●両面グリル調理で、グリル皿を入れずに加熱していませんか。 グリル皿を入れて加熱してください。 ●敷物や、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口(➡ P.14)をふさいでいませんか。取り除いてください。故障の原因になります。 ●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
U50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動メニュー(レンジ、グリル、オーブン、スチーム)で調理してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(スチームオーブンレンジ)
3. 品番(NE-R3300)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

エラー番号　H□□

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

修理・使いかた・お手入れ などは

■まず、お買い求め先へ ご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	（　　　）　　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「よくあるお問い合わせ」、「エコナビ Q&A」、「うまく仕上がらない」、「故障かな？」(P.62～69)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

- ●製品名　スチームオーブンレンジ
- ●品　番　NE-R3300
- ●故障の状況　できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体１年間。ただし、マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間 8年

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を、製造打ち切り後８年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください。

※「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。
http://panasonic.co.jp/cs/

●修理に関するご相談は………………………

パナソニック 修理ご相談窓口

電 話 フリーダイヤル **0120-878-554** ※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

- 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地の「修理ご相談窓口」におかけください。

●使いかた・お手入れなどのご相談は……

パナソニック お客様ご相談センター 365日 受付9時～20時

電 話 フリーダイヤル **0120-878-365** ※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

■上記番号がご利用いただけない場合 **06-6907-1187**
■FAX　フリーダイヤル **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

※ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

【ご相談窓口における個人情報のお取り扱い】
パナソニック株式会社およびパナソニックグループ関係会社（以下「当社」）は、お客様の個人情報をパナソニック製品に関するご相談対応や修理サービスなどに利用させていただきます。併せて、お問い合わせ内容を正確に把握するため、ご相談内容を録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいておりますので、ご了承願います。当社は、お客様の個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に個人情報を開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

■各地域の修理ご相談窓口 ※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1251	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8477	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6631	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）
東北地区	青　森	☎ (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市亀田1丁目51-15
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山　梨	☎ (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	高　山	☎ (0577)33-0613	高山市花岡町3丁目82
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	守山市水保町1166番地の1
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)7730-8888	大阪市城東区関目2丁目15-5
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米　子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区田中138-110
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)868-6388	高松市勅使町152-2
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市健軍本町12-3
	天　草	☎ (0969)22-3125	天草市港町18-11
	鹿児島	☎ (099)250-5657	鹿児島市与次郎1丁目5-33
	大　島	☎ (0997)53-5101	奄美市名瀬朝仁町11-2
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html　0510

仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.45 kW
	高周波出力	1000 W※1・800～150 W相当
	発振周波数	2,450 MHz
	温度調節範囲	−10～90 ℃
スチーム	スチームヒーター出力	1.0 kW(0.3 kW+0.7 kW)
グリル	消費電力	1.35 kW
	ヒーター出力	1.30 kW
オーブン	消費電力	1.41 kW
	ヒーター出力	1.35 kW
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45 ℃)・100～300 ℃ • このオーブンレンジの300℃温度での運転時間は約5分間です。その後は自動的に230℃に切り替わります。
電源	交流100 V(50−60 Hz共用)	
質量	約22.6 kg	
寸法	外形	幅509 mm×奥行468 mm×高さ414 mm
	庫内	幅394 mm×奥行309 mm×高さ225 mm

消費電力量の目安

区分名※2	F：オーブンレンジ(熱風循環加熱方式の物)
電子レンジ機能の年間消費電力	52.8 kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	12.7 kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年
年間消費電力量	65.5 kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大5分)であり、調理中自動的に700Wに切り替わります。
　これは自動の限定したメニュー(あたための[ごはん・おかず]、[飲み物]、[酒かん])で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
　(表示部に初期画面を表示時1.7W)
●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
　また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を!

こんな症状はありませんか
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常なにおいや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。

ご使用中止
事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

便利メモ(おぼえのため記入されると便利です。)

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-R3300
販売店名			
	☎　(　　)		

パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で「**ご愛用者登録**」をしてください

特典1 お宅の家電情報をまとめて登録／管理ができる
特典2 使い方など商品情報をスムーズに入手できる
特典3 エンジョイポイントをためてプレゼントに応募できる

http://club.panasonic.jp/

※このサービスはWEB限定のサービスです。

Cook Book

スチームオーブンレンジ
料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
(レシピのもくじは240～243ページです)

レシピなど、お役立ち情報を満載のパナソニックホームページへ!
http://panasonic.jp

焼きもち
&
お粥（かちん粥）

約224kcal（1人分）
塩分：約1.2g
2人分OK

〔材料／4人分〕

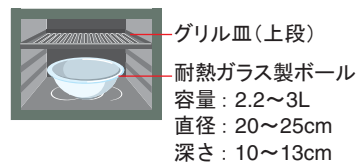
［焼きもち］
市販の角もち・4個（200g）
しょうゆ・適量

［お粥］
冷やごはん・250g
水・2カップ
塩・小さじ⅔

＜焼きもちの下ごしらえ＞
1. もちは半分に切り、しょうゆに漬けて、グリル皿に並べる。

＜お粥の下ごしらえ＞
2. 耐熱ガラス製ボールにごはん、水を入れる。ごはんをほぐすように混ぜる。ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞
3. 1のグリル皿を上段に入れる。
4. 【自動メニュー：11 合わせ技セットB ／もち＆汁物】4人分で加熱する。（約13分）
5. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
6. 5のボールに塩を加えて混ぜ、器に盛る。
7. 焼き上がったもちをもう一度しょうゆにくぐらせ、6の上にのせて仕上げる。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2人分の作りかた
材料の水は1¼カップ、塩を小さじ¼にし、
その他の材料は半量にします。
工程4で2人分に合わせて加熱します。

2

Point
梅干しや塩昆布など、お好みの材料を入れてオリジナルのお粥にチャレンジしてください。

日本料理
菅谷美智子先生

焼きもち
&
ココナッツ風味のお汁粉

約425kcal（1人分）
塩分：約0.1g
2人分OK

〔材料／4人分〕

［焼きもち］
市販の角もち・4個（200g）

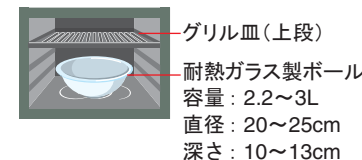
［ココナッツ風味のお汁粉］
ココナッツミルクパウダー※・40g
熱湯※・½カップ
A｜牛乳・2カップ
　｜砂糖・50g
　｜生クリーム・80ml
片栗粉・大さじ¾
（同量の水で溶く）
甘納豆（市販品）・80g

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）
※「ココナッツミルクパウダーと熱湯」は「牛乳½カップ」でも可。

＜ココナッツ風味のお汁粉の下ごしらえ＞
1. ココナッツミルクパウダーに熱湯を混ぜ、茶こしでこす。
2. Aを耐熱ガラス製ボールに入れる。1を加え、混ぜる。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜焼きもちの下ごしらえ＞
3. もちは半分に切っておく。
4. 3をグリル皿に間隔をあけて並べ、上段に入れる。

＜仕上げ＞
5. 【自動メニュー：11 合わせ技セットB ／もち＆汁物】4人分で加熱する。（約13分）
6. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
7. 6のボールに水溶き片栗粉を加え、よく混ぜ、とろみが付けば甘納豆を入れる。
8. 器に焼きもち、ココナッツ風味のお汁粉を盛り付ける。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2人分の作りかた
すべての材料を半量にします。
工程5で2人分に合わせて加熱します。

1

7

Point
ココナッツミルクパウダーが手に入らない場合は、牛乳を使用してもいいです。また、甘納豆の代わりに、市販のこしあんを使えばひと味違うスイーツのでき上がり。お手軽にバリエーションを増やすことができます。

中国料理
塘和英先生

焼きもち
&
おすまし(すまし雑煮)

約155kcal(1人分)
塩分:約1.3g

2人分OK

〔材料／4人分〕

［焼きもち］

市販の角もち・4個(200g)

［おすまし］

大根・100g
にんじん・50g
生しいたけ・4枚
さといも・2個
かまぼこ・¼本
水菜・30g

A | あたたかいだし汁・3カップ
(顆粒(かりゅう)だしの場合は　小さじ1使用)※
塩・小さじ½
薄口しょうゆ・小さじ1

ゆずの皮・¼個分

※ 顆粒(かりゅう)だしを使う場合は、塩分を控えてください。

<焼きもちの下ごしらえ>

1. もちはグリル皿に並べる。(並べかた→P.122)

<おすましの下ごしらえ>

2. 大根は縦4つに切り、3mmのいちょう切りにする。にんじんは3mmの厚さに切る。生しいたけは半分に切る。さといもは六方むきにし、5mmの厚さに切る。
3. かまぼこは5mmの厚さに切る。水菜は5cmの長さに切る。
4. 耐熱ガラス製ボールに2を入れ、ラップをして【レンジ600W】で約3分30秒～4分30秒加熱する。加熱後、ラップを外し、Aを加え、庫内中央に置く。

<仕上げ>

5. 1のグリル皿を上段に入れる。
6. 【自動メニュー：11 合わせ技セットB／もち&汁物】4人分で加熱する。(約13分)
7. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
8. 7のボールに、3のかまぼこと水菜を加える。
9. 器にもちを盛り付け、8の汁をはり、松葉の形に切ったゆずの皮を添える。

グリル皿(上段)
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2人分の作りかた

すべての材料を半量にします。
工程4は加熱を約1分30秒～2分30秒にし、
工程6で2人分に合わせて加熱します。

Point

大根、にんじん、さといもなどの食材は薄すぎても厚すぎても火の通り加減が変わるので、レシピ通りの厚みで切ってください。

日本料理
濱本良司先生

2

4

8

tsuji
辻調合わせ技セット

高菜チャーハン ＆ かぶのトロトロスープ

約641kcal（1人分） 塩分：約3.4g　2人分OK

約86kcal（1人分） 塩分：約2.6g　

〔材料／4人分〕

［高菜チャーハン］

豚バラ薄切り肉（厚さ3mm）・150g

A｜しょうゆ・小さじ1
　｜塩、こしょう・少々

高菜漬け・100g

青ねぎ（みじん切り）・30g

B｜ごま油・大さじ4
　｜しょうゆ・小さじ2

卵（M寸）・3個

ごはん（固めに炊く）・750g（約2.5合分）

C｜塩・小さじ⅔
　｜こしょう・少々

［かぶのトロトロスープ］

鶏もも肉・50g

むきえび・50g

D｜酒、しょうゆ・各小さじ½
　｜塩、こしょう・少々
　｜片栗粉・小さじ2
　｜サラダ油・小さじ1

かぶ・2個（400g）

E｜塩・小さじ½
　｜酒・大さじ1

F｜スープ・2¼カップ
　｜（中華スープの素の場合は　小さじ2¼使用）
　｜塩・小さじ½
　｜しょうゆ・小さじ1
　｜酒・大さじ1

きぬさや（1cm角に切る）・20g

白ねぎ（みじん切り）・¼本

ごま油・小さじ1

<高菜チャーハンの下ごしらえ>

1. 豚バラ肉は5mm幅に切り、Aで下味を付ける。高菜漬けは水けを切り、みじん切りにする。
2. 耐熱容器に1、青ねぎを入れ、混ぜる。Bを加え、さらに混ぜ、【レンジ800W】ふたなしで約1分30秒～2分加熱する。
3. 別の耐熱容器に卵を溶きほぐし、【レンジ300W】ふたなしで約3分～3分30秒加熱し、半熟状態にする。
4. ごはんに2、3の卵を混ぜ合わせ、Cで下味を付け、グリル皿に広げる。

<かぶのトロトロスープの下ごしらえ>

5. 鶏もも肉、むきえびは1cm角に切り、耐熱性の平皿に入れ、Dで下味を付ける。具を平らに広げラップをして【レンジ800W】で約1分30秒加熱する。
6. かぶは1cm厚さに切り、耐熱ガラス製ボールに入れ、Eで下味を付ける。ラップをして【レンジ800W】で約4分加熱する。粗熱が取れたら、スプーンの底で粗くつぶす。
7. 6のボールにFを混ぜ合わせ、きぬさやを加え、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

8. 4のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／ごはん物＆汁物】4人分で加熱する。（約22分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
11. かぶのトロトロスープは5、白ねぎ、ごま油を加え、仕上げる。高菜チャーハンは、しゃもじでほぐして盛り付ける。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2人分の作りかた

すべての材料を半量にします。
加熱時間は、工程2は約40秒～1分、工程3は約1分30秒、工程5は約40秒～1分、工程6は約2分～2分30秒にして加熱し、工程9で2人分に合わせて加熱します。

2
3
4
6

Point

チャーハンをおいしく仕上げるコツは、ごはんを少し固めに炊くこと。かぶのトロトロスープのかぶは、冬瓜や大根など旬の野菜に代えることで、季節のスープに。その場合は、下加熱を少し長めに調理してください。

中国料理
塘和英先生

＜中華風焼きおにぎりの下ごしらえ＞

1. ごはんはAと混ぜ合わせ、8個のおにぎりにする。
2. Bはよく混ぜ合わせ、1のおにぎりに塗る。グリル皿に並べる。

＜ピリ辛ごまスープの下ごしらえ＞

3. 鶏もも肉は1cm角に切り、Cで下味を付ける。木綿豆腐は1cm角に切る。ほうれん草、春雨は5cmの長さに切る。ザーサイはそのまま使用する。
4. 容器にスープ以外のDの材料を入れ、よく混ぜ合わせておく。スープを少しずつ加えながら混ぜて溶かす。
5. 耐熱ガラス製ボールに3の鶏肉、木綿豆腐、ザーサイを入れ、ラップをして【レンジ600W】で約3分加熱する。
6. 5のボールに4とほうれん草、春雨を加え、ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

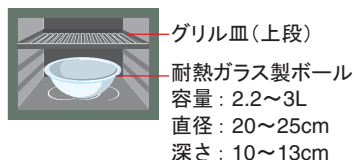
7. 2のグリル皿を上段に入れる。
8. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／ごはん物＆汁物】4人分に設定し、仕上がり〈強〉に合わせ加熱する。（約25分）
   ※ 仕上がり調節について→P.43
9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
10. 器にそれぞれ盛り付け、ピリ辛ごまスープに白ねぎを散らし、ラー油をたらす。

※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

1

2

3

〔材料／4人分〕

［中華風焼きおにぎり］

あたたかいごはん・800g

A
- さくらえび・12g
- ロースハム（厚さ2mmのスライス・みじん切り）・30g
- ザーサイ（味付き・みじん切り）・45g
- 青ねぎ（みじん切り）・2本
- いりごま（白）・大さじ2
- 塩・小さじ⅔

B
- しょうゆ・大さじ1
- 砂糖・小さじ½
- オイスターソース・小さじ1
- ごま油・小さじ2

［ピリ辛ごまスープ］

鶏もも肉・½枚（120g）

C
- 酒、しょうゆ・各小さじ½
- 塩、こしょう・少々
- 片栗粉・小さじ2

木綿豆腐・½パック

ほうれん草・1株

春雨（乾燥）※・15g

ザーサイ（味付き）・45g

D
- スープ・3カップ（中華スープの素の場合は　小さじ3使用）
- 塩・小さじ⅓
- ねりごま・大さじ5
- しょうゆ・大さじ2
- 酢・大さじ1

白ねぎ（みじん切り）・¼本

ラー油・大さじ1

※ 水に戻さず使用。

2人分の作りかた

すべての材料を半量にします。
工程5の加熱を約1分30秒にし、
工程8で2人分、仕上がり〈強〉に合わせて加熱します。

Point

中華風焼きおにぎりの中身をたくわんや肉そぼろなどに代えて、バリエーションを楽しんでください。ピリ辛ごまスープは担担麺（たんたんめん）のスープを素にしているので、ゆでた麺（めん）を入れると1品で2度おいしい料理に。

中国料理
横田彰先生

中華風焼きおにぎり ＆ ピリ辛ごまスープ

約415kcal（1人分）
塩分：約3.6g

約246kcal（1人分）
塩分：約4.6g

ミートソースのライスコロッケ
&
きのこソース

約316kcal（1人分）
塩分：約0.9g
2人分OK

約54kcal（1人分）
塩分：約0.4g
2人分OK

〔材料／4人分〕

［ミートソースのライスコロッケ］

冷やごはん・500g
ミートソース（缶詰）・160g
ナチュラルチーズ（ピザ用）・40g
パン粉・30g

［きのこソース］

A エリンギ・100g
しめじ・100g

B にんにく（薄切り）・適量
白ワイン・大さじ2
ケチャップ・大さじ2
水・¼カップ
オレガノ（乾燥）・ひとつまみ
オリーブ油・大さじ1
塩、こしょう・少々

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

<ミートソースのライスコロッケの下ごしらえ>

1. 冷やごはんにミートソースを加えて混ぜ合わせる。
2. 1を8等分にし、中心部にナチュラルチーズを詰め、丸くまとめる。パン粉を付け、グリル皿に並べる。

<きのこソースの下ごしらえ>

3. Aは粗く切る。
4. 耐熱ガラス製ボールに、3のきのこ、Bを入れ混ぜる。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

5. 2のグリル皿を上段に入れる。
6. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／ごはん物＆汁物】4人分に設定し、仕上がり〈弱〉に合わせ加熱する。（約21分）
※ 仕上がり調節について→P.43
7. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
8. 皿にきのこソースを流し、ミートソースのライスコロッケを盛り付ける。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

1

2

2

4

2人分の作りかた

材料Bの水は大さじ2½にし、その他の材料は半量にします。
工程6で2人分、仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。

Point

ライスコロッケの中心にチーズを入れることで、召し上がったときにチーズのトロトロ感を楽しむことができます。ソースのエリンギとしめじは風味と食感を出すため、小さく切らないのがポイント。

西洋料理
若林知人先生

鶏から揚げ薬味ソース
＆
なすの辛味煮込み

約403kcal（1人分）
塩分:約2.9g
2人分OK

約269kcal（1人分）
塩分:約2.4g
〔材料／4人分〕

［鶏から揚げ薬味ソース］

鶏もも肉・小2枚（400g）

A｜塩・小さじ¼
酒・小さじ1
こしょう・少々
おろしにんにく・小さじ1
しょうゆ・小さじ2
ごま油・小さじ1

B｜塩・小さじ¼、しょうゆ・小さじ1
こしょう・少々、溶き卵・大さじ1
サラダ油、ごま油・各小さじ2

C｜片栗粉・90〜100g
ベーキングパウダー・小さじ½

水・大さじ1〜2

D｜しょうが（みじん切り）・大さじ1（10g）
白ねぎ（みじん切り）・大さじ1¼（10g）
パセリ（みじん切り）・大さじ3⅓（10g）
しょうゆ、砂糖、酢、水・各大さじ2
ごま油・大さじ1

ベビーリーフ・適量

［なすの辛味煮込み］

なす・4本（350g）

豚バラ薄切り肉（厚さ3mm）・100g

白ねぎ・30g

E｜しょうが（薄切り）・10g
にんにく（薄切り）・10g
サラダ油・大さじ4
豆板醤・小さじ2
片栗粉・大さじ2

F｜スープ・1カップ
（中華スープの素の場合は　小さじ1使用）
酒・大さじ1、しょうゆ・大さじ2½
砂糖、酢・各小さじ2
こしょう・少々

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

2人分の作りかた

材料Fのスープは¾カップ、その他の材料は半量にします。
工程6の加熱を約1分〜1分30秒にし、
工程9で2人分に合わせて加熱します。

<鶏から揚げ薬味ソースの下ごしらえ>

1. 鶏もも肉は1枚を6個に切り分け、合わせたAに約20分漬け込む。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜる。Cを加え、さっくり混ぜ、水を様子を見ながら加えて顆粒状にする。
3. 2の衣を1の鶏もも肉全体にまぶし、グリル皿に並べる。
4. Dは合わせ、よく混ぜる。

<なすの辛味煮込みの下ごしらえ>

5. なすは皮をむき、一口大に切る。豚バラ肉はぶつ切りにする。白ねぎは1cm幅に切る。
6. 耐熱ガラス製ボールに5、Eをざっくりと混ぜる。【レンジ800W】ラップなしで約2〜3分加熱する。
7. 加熱後、6のボールにFを加えて混ぜ、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

8. 3のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：11 合わせ技セットB ／から揚げ＆野菜】4人分で加熱する。（約24分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
11. 器にそれぞれ盛り付ける。鶏から揚げは4の薬味ソースをかけ、ベビーリーフを添える。

※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

1　2　5

Point

から揚げは皮がとても大事。端の皮を切り取らないよう注意しましょう。カリカリした食感を出すコツはしっかりと衣をからませること。衣がからみづらい場合はグリルにのせ、上からかけるだけでも食感が違います。

中国料理
宮崎耕一先生

tsuji
辻調合わせ技セット

鶏手羽元のスパイシーから揚げ
&
さといもねぎ油あえ

約389kcal（1人分）
塩分:約2.1g

約179kcal（1人分）
塩分:約2.6g

〔材料／4人分〕

［鶏手羽元のスパイシーから揚げ］

鶏手羽元・8本（480g）

A
- 塩・小さじ⅓、酒・小さじ1
- しょうゆ・大さじ1
- おろしにんにく・小さじ1
- 粗びき黒こしょう・小さじ½
- 一味とうがらし・小さじ½
- クミン・小さじ¼
- 粉山椒（こなさんしょう）（または花椒粉（かしょうふん））・小さじ¼
- ごま油・小さじ1

B
- 塩・小さじ¼
- しょうゆ・小さじ1
- こしょう・少々
- 溶き卵・大さじ1
- サラダ油、ごま油・各小さじ2

C
- 片栗粉・90〜100g
- ベーキングパウダー・小さじ½

水・大さじ1〜2

ベビーリーフ・適量

［さといもねぎ油あえ］

さといも（冷凍）・1袋（450g）

D
- やっこねぎ・½束（40g）
- おろししょうが・小さじ1½
- サラダ油・大さじ1、ごま油・大さじ2

E
- 塩・小さじ⅓
- 砂糖・小さじ½
- うまみ調味料・少々

F
- スープ・2カップ
- （中華スープの素の場合は　小さじ2使用）
- 酒・大さじ1
- 砂糖、塩・各小さじ1
- こしょう・少々

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

＜鶏手羽元のスパイシーから揚げの下ごしらえ＞

1. 鶏手羽元は合わせたAに、約20分漬け込む。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜる。Cを加えさっくり混ぜ、水を様子を見ながら加えて顆粒（かりゅう）状にする。
3. 2の衣を1の鶏手羽元全体にまぶし、グリル皿に並べる。

＜さといもねぎ油あえの下ごしらえ＞

4. 耐熱ガラス製ボールにDを合わせ、ラップをして【レンジ800W】で約1分加熱する。
5. 加熱後、4の容器にEを加え、混ぜる。
6. 冷凍さといもは水で洗って表面の氷を取り除き、別の耐熱ガラス製ボールに入れ、Fを加える。ラップをして【レンジ600W】で約6〜7分加熱する。
7. 加熱後、6のボールのラップを外し、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

8. 3のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：11 合わせ技セットB ／から揚げ＆野菜】4人分で加熱する。（約24分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
11. 10のボールのスープを捨て、5を入れ、少しねばりが出るまで混ぜる。
12. 器にそれぞれ盛り付け、鶏手羽元のスパイシーから揚げにベビーリーフを添える。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2〜3L
直径：20〜25cm
深さ：10〜13cm

※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2人分の作りかた

すべての材料を半量にします。
工程4の加熱を約40秒、
工程6の加熱を約3〜4分にし、
工程9で2人分に合わせて加熱します。

Point

風味や味わいを深め、手羽元のおいしさを引き出すミックススパイス。よりお手軽に、そしてシンプルな味にしたいのなら、黒こしょうだけにしてもまた絶品。ごはんやビールにもよく合います。

中国料理
塘和英先生

1

2

5

11

tsuji

辻調合わせ技セット

豚肉のビヤから揚げ & じゃがいもときのこのスープ煮

約469kcal(1人分) 塩分:約0.2g
2人分OK

約91kcal(1人分) 塩分:約0.8g
2人分OK

〔材料／4人分〕

［豚肉のビヤから揚げ］

豚バラ薄切り肉・400g

A
- おろしにんにく・小さじ2
- 一味とうがらし・小さじ½
- パセリ(みじん切り)・大さじ2
- オレガノ(乾燥)※・小さじ½
- レモン汁・小さじ1
- オリーブ油・大さじ2
- 塩、こしょう・少々

強力粉・適量

赤ピーマン・½個(50g)

かぼちゃ・80g

レモン・適量

塩、こしょう・少々

［じゃがいもときのこのスープ煮］

じゃがいも・200g

しめじ・100g

白ねぎ・60g

B
- バター(細かく切る)・20g
- にんにく(薄切り)・½片
- 塩、こしょう・少々

スープ・1½カップ
(顆粒スープの素の場合は　大さじ½使用)

プチトマト・4個

バジル・2〜3枚

塩、こしょう・少々

クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)

※「ローズマリー」でも可。

<豚肉のビヤから揚げの下ごしらえ>

1. 容器にAを合わせ、よく混ぜる。
2. ラップを大きめに広げて、塩、こしょうし、豚肉を縦に少しずつ重ねながら30×30cmくらいに並べる。
   1を均等に塗り、手前からすきまがないように巻き、ロールにする。ラップを付けたまま、8等分に切る。
3. 2のラップを取り、強力粉を付け、よくはたく。
4. 赤ピーマンは1cm幅に切り、かぼちゃは薄切りにする。
5. 3の豚肉と4の野菜をグリル皿に並べる。

<じゃがいもときのこのスープ煮の下ごしらえ>

6. じゃがいもは1cmの角切りにする。しめじはほぐす。白ねぎは1cm幅に切る。
7. 耐熱ガラス製ボールに、6、Bを入れて混ぜ、ラップをして【レンジ800W】で約3〜4分加熱する。
8. 加熱後、7のボールにスープを加えて混ぜる。クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

9. 5のグリル皿を上段に入れる。
10. 【自動メニュー:11 合わせ技セットB／から揚げ&野菜】4人分で加熱する。(約24分)
11. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
12. 取り出した11のボールに、半分に切ったプチトマト(大きければ4つに切る)、粗くみじん切りにしたバジルを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
13. 皿に豚肉のから揚げ、野菜、レモンを盛り付け、深めの器にじゃがいもときのこのスープ煮を盛る。

グリル皿(上段)
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2〜3L
直径：20〜25cm
深さ：10〜13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2

2

2人分の作りかた

スープは1カップ(顆粒スープの素の場合は小さじ1使用)、その他の材料は半量にします。
工程7の加熱を約1分30秒〜2分とし、
工程10で2人分に合わせて加熱します。

Point

豚肉のビヤから揚げは豚肉の幅の半分くらい重ねることで、加熱したときに脂身が縮んで形くずれするのを防止(工程2)。
また、ピリッとした辛みがビールによく合います。じゃがいもとしめじ、白ねぎは、レンジで加熱する前に塩・こしょうで下味を付けることで、野菜の甘味が引き出されます。

西洋料理
中田淑一先生

豚ロース肉辛味焼き
&
甘辛野菜ソース

約386kcal（1人分）
塩分：約1.4g

約170kcal（1人分）
塩分：約2.0g

2人分
OK

〔材料／4人分〕

［豚ロース肉辛味焼き］

豚肩ロース（固まり）・400g

A｜酒・小さじ1、塩・小さじ⅓
　おろしにんにく・小さじ1
　豆板醤（とうばんじゃん）・小さじ½
　こしょう・少々、ごま油・小さじ1

B｜塩・小さじ¼、しょうゆ・小さじ1
　こしょう・少々、溶き卵・大さじ1
　サラダ油、ごま油・各小さじ2

C｜片栗粉・90〜100g
　ベーキングパウダー・小さじ½

水・大さじ1〜2

［甘辛野菜ソース］

生しいたけ・4枚

赤ピーマン・2個（120g）

ブロッコリー・1株（150g）

D｜塩・小さじ¼、サラダ油・大さじ2

E｜ケチャップ・大さじ5
　砂糖・大さじ3
　酢・大さじ2
　しょうゆ・大さじ1
　こしょう・少々
　スープ・1カップ
　（中華スープの素の場合は　小さじ1使用）
　一味とうがらし・小さじ½
　にんにく（みじん切り）・小さじ1
　片栗粉・大さじ1
　（同量の水で溶く）

サラダ油・大さじ1

<豚ロース肉辛味焼きの下ごしらえ>

1. 豚肩ロースは20個の一口大に切り、Aに約10分漬け込む。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜる。Cを加えさっくり混ぜ、水を様子を見ながら加えて顆粒（かりゅう）状にする。
3. 2の衣を1の豚肩ロースにまぶし、グリル皿に並べる。

<甘辛野菜ソースの下ごしらえ>

4. 生しいたけ、赤ピーマン、ブロッコリーは一口大に切る。
5. 耐熱容器に4の野菜を入れ、Dで下味を付け、ラップをして【レンジ800W】で約2分30秒〜3分加熱する。ラップをしたまま蒸らしておく。
6. 耐熱ガラス製ボールにEを合わせ、よく混ぜておく。しばらくおくと片栗粉が沈殿するので加熱直前にもう一度混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

7. 3のグリル皿を上段に入れる。
8. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／肉&ソース】4人分に設定し、仕上がり〈強〉に合わせ、加熱する。（約23分）
※仕上がり調節について→P.43
9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
10. 9のボールに5の野菜、サラダ油を加え、混ぜる。
11. 器に豚ロース肉辛味焼きを盛り付け、10の甘辛野菜ソースをかける。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2〜3L
直径：20〜25cm
深さ：10〜13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

1　2　5　6

2人分の作りかた

材料Eのスープは120ml、その他の材料は半量にします。
工程5の加熱を約1分30秒〜2分にし、
工程8で2人分、仕上がり〈強〉に合わせて加熱します。

Point

野菜はぜひ、季節の物をお使いください。味が濃い旬の野菜と辛味のソースとの相性がバッチリ。もちろん辛味が苦手の人は豆板醤（とうばんじゃん）や一味とうがらしを抜いて作っても、食欲をそそる一品です。

中国料理
横田彰先生

約234kcal（1人分）
塩分：約1.0g
2人分OK

約137kcal（1人分）
塩分：約2.4g
〔材料／4人分〕

［ピーマンのひき肉詰め焼き］

A｜ピーマン（直径約4cm、長さ約8cm）・4個
　｜赤ピーマン（直径約4cm、長さ約8cm）・2個

エリンギ・2本（100g）

B｜塩・少々
　｜ごま油・大さじ1

豚ひき肉・250g

C｜酒、しょうゆ・各小さじ1
　｜塩・小さじ⅓
　｜卵（M寸）・1個（50g）
　｜粗びき黒こしょう・小さじ½
　｜水・大さじ2、片栗粉・大さじ1
　｜ごま油・小さじ2

たまねぎ（みじん切り）・¼個（50g）

［ブラックビーンズソース］

D｜セロリ・1本（40g）
　｜たまねぎ・¼個（50g）
　｜にんじん・50g

E｜豆鼓醤（とうちじゃん）・大さじ3
　｜にんにく（みじん切り）・小さじ2
　｜ごま油・大さじ2

F｜スープ・¾カップ
　｜（中華スープの素の場合は　小さじ¾使用）
　｜しょうゆ、砂糖・各大さじ1
　｜オイスターソース・大さじ1
　｜こしょう・少々
　｜片栗粉・小さじ1½
　｜（同量の水で溶く）

ごま油・大さじ1

<ピーマンのひき肉詰め焼きの下ごしらえ>

1. Aは3.5cm幅に切り、種と白い部分を取り除く。内側に片栗粉（分量外）をうつ。
2. エリンギは1cm幅に裂き、Bで下味を付ける。
3. 豚ひき肉はCで下味を付け、たまねぎを混ぜ、1に詰める。
4. グリル皿に、2のエリンギ、3を寄せて並べる。

<ブラックビーンズソースの下ごしらえ>

5. Dの野菜は1cmの角切りにする。
6. 耐熱ガラス製ボールにEを合わせ、ラップをして【レンジ600W】で約30〜40秒加熱する。
7. 加熱後、6の耐熱ガラス製ボールにF、5の野菜を加え混ぜる。加熱直前にもう一度混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

8. 4のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／肉&ソース】4人分に設定し、仕上がり〈強〉に合わせ、加熱する。（約23分）
   ※ 仕上がり調節について→P.43
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
11. 10のボールにごま油を加え、混ぜる。
12. 器にピーマンのひき肉詰め焼きを盛り付け、11のブラックビーンズソースをかけ、エリンギを添える。

容量：2.2〜3L
直径：20〜25cm
深さ：10〜13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2人分の作りかた

材料Fのスープは½カップ、その他の材料は半量にします。
工程6の加熱を約20〜30秒にし、
工程9で2人分、仕上がり〈強〉に合わせて加熱します。

Point

ブラックビーンズソースは、豆鼓醤（とうちじゃん）を使ったソースで魚介類と合わせてもグッド。グリル皿にぶつ切りした魚介類を軽く塩・こしょうし、同じように焼いてください。ソース作りに欠かせない豆鼓醤（とうちじゃん）は大豆の発酵食品でいため物や煮込みの味付けに用いられます。スーパーの中華食材コーナーでお求めください。

中国料理
塘和英先生

3　5　6

辻調合わせ技セット

おからハンバーグ
&
きのこ野菜ソース

約210kcal（1人分）
塩分：約0.7g

約57kcal（1人分）
塩分：約1.7g

2人分
OK

＜おからハンバーグの下ごしらえ＞

1. たまねぎは粗みじん切りにし、フライパンでいためて火を通し、冷ましておく。青ねぎは細かくきざむ。
2. 鶏ひき肉に牛乳にひたしたパン粉とAを加え、よく混ぜる。
3. 2の生地に1を混ぜ、4等分してグリル皿の中央に並べる。

＜きのこ野菜ソースの下ごしらえ＞

4. 生しいたけは薄切りにする。えのきは3cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。にんじんは3cm長さの細切りにする。
5. 深めの耐熱ガラス製ボールに4を入れ、Bを加える。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

6. 3のグリル皿を上段に入れる。
7. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／肉&ソース】4人分で加熱する。（約21分）
8. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出し、水溶き片栗粉、2cmの長さに切ったみつばを加え、すばやく混ぜる。（取り出すときはやけどに注意する）
9. 器にハンバーグを盛り付け、きのこ野菜ソースをかける。

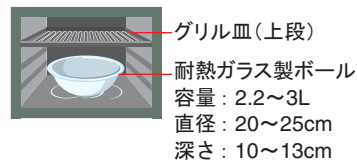
容量：2.2〜3L
直径：20〜25cm
深さ：10〜13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

1

4

5

8

〔材料／4人分〕

［おからハンバーグ］
たまねぎ・150g
青ねぎ・1本
鶏ひき肉・200g
牛乳・大さじ2⅔
パン粉・1カップ
A｜おから・100g
　｜酒、みりん、しょうゆ・各小さじ2
　｜溶き卵・1個分

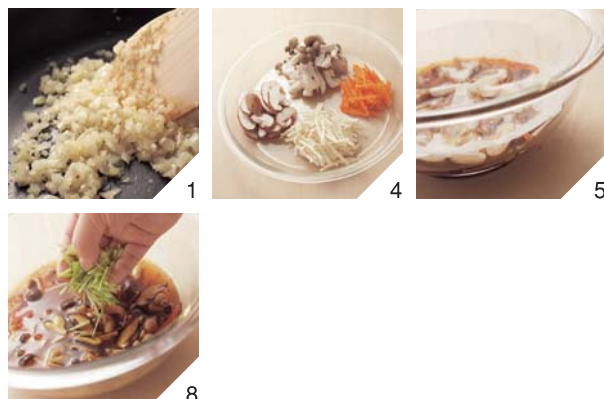
［きのこ野菜ソース］
生しいたけ・大2枚
えのき・30g
しめじ・70g
にんじん・20g
B｜だし汁・1½カップ
　｜（顆粒（かりゅう）だしの場合は　小さじ½使用）※
　｜みりん、しょうゆ・各大さじ2⅔
片栗粉・大さじ1½
（同量の水で溶く）
みつば（軸のみ）・½束分

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）
※ 顆粒（かりゅう）だしを使う場合は、塩分を控えてください。

2人分の作りかた
材料Bのだし汁は1カップ、その他の材料を半量にし、工程7で2人分に合わせて加熱します。

Point

たまねぎをいためる際は十分に火を通さないと、ハンバーグを食べたとき、たまねぎが生っぽく感じてしまいます。片栗粉は必ず同量の水で溶いて使用。水が多い場合は適度な「とろみ」がつきません。

日本料理
濱本良司先生

メンチカツ
&
野菜入りデミグラスソース

約447kcal（1人分）
塩分：約0.8g
2人分OK

約99kcal（1人分）
塩分：約1.2g

＜メンチカツの下ごしらえ＞

1. ハンバーグの生地を4等分し、手にサラダ油を付け、厚さ1.5cmほどになるよう小判形に成形する。平皿にいりごまを入れて、ハンバーグの片面に付ける。
反対側にフレンチマスタードを塗り、パン粉と残ったごまを混ぜ合わせ、まぶし付ける。
その面を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べる。

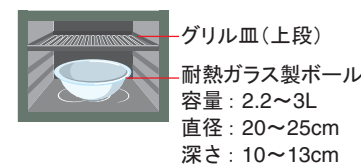
＜野菜入りデミグラスソースの下ごしらえ＞

2. 耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップをして【レンジ800W】で約3分加熱する。
3. 加熱後、2のボールを取り出し、白ワイン、きざんだビーフシチューの素を加え、混ぜて溶かす。さらに、B、色紙切りしたベーコンを加え、よく混ぜる。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

4. 1のグリル皿を上段に入れる。
5. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／肉&ソース】4人分に設定し、仕上がり〈強〉に合わせ加熱する。（約23分）
※仕上がり調節について→P.43
6. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
7. 器にデミグラスソースを流し、その上にメンチカツを盛り付ける。

◎野菜をメンチカツの周りに置いて焼いてもよいでしょう。加熱後、添えて一緒に食べられます。ブロッコリー（一口大に切る）、プチトマト、きのこ（適当な大きさに切る）、かぼちゃ（薄切り）、パプリカ（1cm幅に切る）など、お好みで。置く野菜は計100～150gまでにしてください。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

3

〔材料／4人分〕

［メンチカツ］
ハンバーグの生地※1・600g
フレンチマスタード・大さじ2
いりごま（白）・40g
パン粉・30g
サラダ油・適量

［野菜入りデミグラスソース］
A｜じゃがいも（7～8mmの角切り）・150g
　｜さやいんげん（7～8mmの角切り）・50g
　｜にんじん（7～8mmの角切り）・50g
白ワイン※2・大さじ2
市販のビーフシチューのルー・30g
B｜トマトの水煮（カットトマト 缶詰）・50g
　｜水・1カップ、塩、こしょう・少々
ベーコン・30g

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※1 ハンバーグの生地の材料と作りかたは、P.219をご覧ください。
※2「赤ワイン」でも可。

2人分の作りかた

材料Bの水は120ml、その他の材料は半量にします。
工程2の加熱を約1分30秒にし、工程5で2人分、仕上がり〈強〉に合わせて加熱します。

Point

メンチカツは薄くすることで、火を通したときにふくらんで焦げるのを防止。サラダ油を少し多めに付ければ、パン粉が吸収するのでキレイな焼き色が付きます。ソースは、ミックスベジタブルで作ると甘くなりすぎるので注意。ビーフシチューの素は、メーカーによって味が違うのでお好みの物をお使いください。

西洋料理
西川清博先生

いさきのチーズ焼き
&
ラタトゥイユ

約189kcal（1人分）
塩分：約0.9g
2人分OK

約105kcal（1人分）
塩分：約1.3g
＜ラタトゥイユの下ごしらえ＞

1. 耐熱ガラス製ボールにAを入れてよく混ぜ、【レンジ500W】ラップなしで約4分加熱する。
2. 加熱後、1のボールにBを加えてよく混ぜ、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜いさきのチーズ焼きの下ごしらえ＞

3. 容器にCを入れ、よく混ぜる。
4. いさきの皮目に3か所浅く切り込みを入れ、塩、こしょうで下味を付け、皮目を上にしてグリル皿の中央に並べる。3を4等分していさきの上に広げるようにのせ、上段に入れる。

＜仕上げ＞

5. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／魚&野菜】4人分に設定し、仕上がり〈弱〉に合わせ加熱する。（約16分）
※仕上がり調節について→P.43
6. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
7. 6のラタトゥイユの味が薄いようなら塩、こしょう（分量外）で味を調える。
8. 皿にラタトゥイユを盛り付け、いさきを置く。好みでタイムの枝（分量外）を飾り、エクストラバージン・オリーブ油（分量外）をまわしかける。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2〜3L
直径：20〜25cm
深さ：10〜13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

1

3

4

〔材料／4人分〕

［ラタトゥイユ］

A
- たまねぎ（色紙切り）・½個（100g）
- 赤ピーマン（1cmの角切り）・大1個（150g）
- ズッキーニ（1cmの角切り）・1本（100g）
- なす（1cmの角切り）・1本（100g）
- にんにく（薄切り）・½片
- 塩、こしょう・少々
- オリーブ油・大さじ2

B
- トマトペースト※1・大さじ1½
- 水・¼カップ
- 塩・小さじ1弱
- こしょう・少々

［いさきのチーズ焼き］

いさき（上身）・4枚（1枚約100g）

C
- パン粉・⅓カップ
- 水・小さじ2
- パルメザンチーズ（粉）※2・30g
- パセリ（みじん切り）・大さじ1
- タイム（乾燥）・2つまみ
- おろしにんにく・小さじ½
- オリーブ油・小さじ2
- 塩、こしょう・少々

塩、こしょう・少々

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※1「缶詰トマト（100g）」でも可。

※2「ナチュラルチーズ（ピザ用）」でも可。

2人分の作りかた

材料Bの水は大さじ2、その他の材料は半量にします。
工程1の加熱を約2分30秒〜3分にし、
工程5で2人分、仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。

Point

いさきのチーズ焼きはパルメザンチーズが香ばしさの決め手。なければピザ用チーズをきざんで使ってください。また、いさきは加熱中に反らないように必ず切り込みを入れてください（工程4）。ラタトゥイユの水分が足りなければ、工程7で少量の水を加えて調節してください。

西洋料理
若林知人先生

tsuji
辻調合わせ技セット

ぶりステーキ黒こしょうソース
＆
チンゲン菜ミルク煮

約328kcal（1人分）
塩分：約2.4g

約132kcal（1人分）
塩分：約1.9g

2人分
OK

〔材料／4人分〕

［ぶりステーキ黒こしょうソース］

ぶり切り身・4切れ（1切れ80〜100g）

A｜酒・小さじ2、塩・小さじ⅓
しょうゆ、片栗粉、ごま油・各小さじ1
こしょう・少々

B｜酒・小さじ2、砂糖・小さじ1
しょうゆ・大さじ2
オイスターソース、ごま油・各大さじ1
一味とうがらし・小さじ¼
粗びき黒こしょう・小さじ1
片栗粉・小さじ⅔

C｜赤ピーマン（みじん切り）・½個
たまねぎ（粗みじん切り）・大さじ3
しょうが（みじん切り）・小さじ1
にんにく（みじん切り）・大さじ1

［チンゲン菜ミルク煮］

チンゲン菜・3株（400g）

にんにく（みじん切り）・小さじ1

サラダ油・大さじ1

D｜スープ・¾カップ
（中華スープの素の場合は　小さじ¾使用）
エバミルク※・½カップ
酒・大さじ1
砂糖・小さじ1
塩・小さじ⅔

ロースハム（厚さ2mmのスライス）・80g

片栗粉・大さじ1½
（同量の水で溶く）

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※「牛乳」でも可。

<ぶりステーキ黒こしょうソースの下ごしらえ>

1. ぶりにAで下味を付ける。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜ、Cの野菜を入れてさらに混ぜる。
3. 1のぶりをグリル皿の中央に寄せて並べ、2をかける。

<チンゲン菜ミルク煮の下ごしらえ>

4. チンゲン菜は縦4等分に切る。耐熱ガラス製ボールに入れ、にんにくとサラダ油をまぶし、【レンジ800W】ラップなしで約40秒〜1分加熱する。
5. 4のボールに8等分のくし形に切ったロースハムを加える。よく混ぜ合わせたDを加える。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

6. 3のグリル皿を上段に入れる。
7. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／魚＆野菜】4人分で加熱する。（約18分）
8. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。（取り出すときはやけどに注意する）
9. それぞれ器に盛り付ける。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2〜3L
直径：20〜25cm
深さ：10〜13cm

レンジ ＋ ヒーター加熱

※浅い容器はふきこぼれます。

2人分の作りかた

材料Dのスープは½カップ、その他の材料は半量にします。
工程4の加熱を約40秒にし、工程7で2人分に合わせて加熱します。

Point

レシピの黒こしょうソースは万能。ぶり以外の魚やホタテなどの魚介類はもちろん、鶏などの肉類にも合います。チンゲン菜ミルク煮で使うエバミルクは牛乳でも大丈夫。溶けるタイプのチーズを少し加えてもおいしいですよ。

中国料理
塘和英先生

1

2

5

辻調合わせ技セット

あじのカレー風味 & 雪鍋

約162kcal（1人分） 塩分:約0.8g 2人分OK

約180kcal（1人分） 塩分:約0.9g

［材料／4人分］

［あじのカレー風味］

あじ・2尾（1尾約300g）※

A｜カレー粉・大さじ2
　｜薄力粉・大さじ2

溶かしバター・大さじ1½

レモン（くし切り）・4個

［雪鍋］

豚バラ薄切り肉・100g

絹ごし豆腐・150g

白菜・200g

えのき・50g

昆布・5g（約7cm角）

大根・250g

B｜酒・½カップ
　｜塩・小さじ½

ポン酢・適量

一味とうがらし・適量

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※「おろした身（骨のない状態）・約300g」でも可。

<あじのカレー風味の下ごしらえ>

1. あじは3枚におろし、血合い骨を抜き、皮、身に薄塩（分量外）をして20分おく。
2. 1のあじの塩を洗い流したあと、身を3等分に切る。
3. 混ぜ合わせたAを茶こしに通して2のあじにまぶす。
4. 3のあじを皮目を上にしてグリル皿の中央に並べ、表面に溶かしバターを塗る。

<雪鍋の下ごしらえ>

5. 豚バラ肉と白菜は適当な大きさに切る。絹ごし豆腐は4等分、えのきは半分に切る。
6. 耐熱ガラス製ボールに昆布を敷き、大根をおろして入れる。Bを加え、ラップをして【レンジ800W】で約2～3分加熱する。
7. 加熱後、6のボールに5を豚肉、白菜、えのき、豆腐の順に入れ、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

8. 4のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／魚＆野菜】4人分に設定し、仕上がり〈弱〉に合わせ加熱する。（約16分）
   ※仕上がり調節について→P.43
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
11. それぞれ器に盛り、あじにはレモンを添え、鍋には別皿でポン酢、一味とうがらしを添える。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

1

3

4

7

2人分の作りかた

すべての材料を半量にします。
工程6の加熱を約30秒～1分にし、
工程9で2人分、仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。

Point

味を均一に仕上げるために薄力粉やカレー粉は、茶こしに通して、まんべんなくまぶしましょう。「雪鍋」は大根おろしの水けを切らないのがポイント。
別名「みぞれ鍋」と呼ばれる、味わい深い料理です。

日本料理
濱本良司先生

さけのマヨわさ焼き
&
きのことごぼうのペペロンチーノ

約257kcal（1人分）
塩分：約0.7g
2人分OK

約118kcal（1人分）
塩分：約0.6g
2人分OK

〔材料／4人分〕

［きのことごぼうのペペロンチーノ］

ごぼう・300g

しめじ・2パック（200g）

A｜にんにく（薄切り）・1片
　赤とうがらし（輪切り）・2本
　オリーブ油・大さじ2
　水・¼カップ

顆粒（かりゅう）スープの素・小さじ1

B｜パセリ※1（みじん切り）・大さじ1
　ナンプラー※2・小さじ1

塩・少々

［さけのマヨわさ焼き］

生ざけ切り身・4切れ（1切れ約90g）

C｜おろしわさび（市販品）・20g
　マヨネーズ・60g

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※1「きざんだ青ねぎ」でも可。

※2「しょうゆ」でも可。

＜きのことごぼうのペペロンチーノの下ごしらえ＞

1. ごぼうは斜めに約2～3mmの厚さに切り、水（分量外）につけ、アク抜きをする。
2. しめじはほぐす。
3. 深めの耐熱ガラス製ボールに水けをふき取った1のごぼう、Aを入れ、ラップをして【レンジ800W】で約4分加熱する。
4. 加熱後、3のボールを取り出し、2のしめじと顆粒（かりゅう）スープの素を加えて混ぜ、塩で味を付ける。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜さけのマヨわさ焼きの下ごしらえ＞

5. Cを合わせ、よく混ぜる。
6. さけは、皮目を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べる。表面に5のソースを塗り、上段に入れる。

＜仕上げ＞

7. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／魚＆野菜】4人分に設定し、仕上がり〈弱〉に合わせ加熱する。（約16分）
   ※仕上がり調節について→P.43
8. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
9. 8のボールにBを加えよく混ぜる。
10. 器にさけのマヨわさ焼きを盛り付け、9のきのことごぼうのペペロンチーノを添える。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2人分の作りかた

Aの水を大さじ2にし、その他の材料を半量にします。
工程3の加熱を約2分にし、工程7で2人分、仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。

Point

さけを焼くときは、皮目を下にすればパサつきません。魚の皮が苦手な方は簡単に皮が外れるので、外してから盛り付けてください。

西洋料理
中田淑一先生

グリーンアスパラガス豚肉巻きXO醤ソース
&
かにみそときゅうりの煮込み

約341kcal(1人分)
塩分:約3.0g

約206kcal(1人分)
塩分:約2.6g

〔材料／4人分〕

[グリーンアスパラガス豚肉巻き　XO醤ソース]

豚バラ薄切り肉(厚さ2mm)・200g

A｜酒、しょうゆ・各小さじ2
塩・小さじ½
こしょう・少々
おろししょうが・小さじ1

グリーンアスパラガス(直径約1cm)・8本

薄力粉・適量

えのき・1パック(100g)

サラダ油・大さじ1

B｜XO醤(油をよく切る)・大さじ4
しょうゆ・小さじ2
赤ピーマン(みじん切り)・⅓個(10g)
たまねぎ(みじん切り)・⅙個(30g)
砂糖・小さじ1、ごま油・小さじ1
片栗粉・小さじ½
水・小さじ2

[かにみそときゅうりの煮込み]

きゅうり・4本

C｜サラダ油・大さじ5
かにみそ(缶詰またはびん詰)・小さじ1
酒・大さじ1
にんじん・1本(150g)
にんにく(みじん切り)・小さじ1½
しょうが(みじん切り)・大さじ1
白ねぎ(みじん切り)・½本

D｜スープ・1½カップ
(中華スープの素の場合は　小さじ1½使用)
塩・小さじ1、しょうゆ・小さじ½
砂糖・小さじ½、こしょう・少々
片栗粉・大さじ1
酒・大さじ1

かに肉(缶詰)※・½缶(100g)

クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)

※「冷凍」でも可。

<グリーンアスパラガス豚肉巻きXO醤ソースの下ごしらえ>

1. Aを合わせ、まな板に並べた豚バラ肉に塗る。
2. グリーンアスパラガスの根元の皮は固い部分をむき、1の豚バラ肉で巻き、薄力粉をまぶす。えのきはサラダ油をまぶす。
3. 2のグリーンアスパラガスをグリル皿に並べ、えのきはアスパラガスの穂先をおおうように並べる。
4. 耐熱容器にBを合わせ、ラップをして【レンジ800W】で約1分30秒〜2分加熱する。

<かにみそときゅうりの煮込みの下ごしらえ>

5. きゅうりは皮をむき縦半分に切り、種を取り一口大に切り、にんじんはすりおろし、軽くしぼって正味80gにする。
6. 耐熱ガラス製ボールにCを合わせ、ラップをして【レンジ800W】で約2〜3分加熱する。
7. 加熱後、6のボールにDを加え混ぜ、5のきゅうりとかに肉を加え、クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

8. 3のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／肉&野菜】4人分で加熱する。(約21分)
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
11. アスパラ巻きと、えのきを皿に盛り、4をかける。かにみそときゅうりの煮込みは軽く混ぜ、器に盛る。

※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2人分の作りかた

すべての材料を半量にします。
工程4の加熱を約30秒〜1分、工程6の加熱を約1分〜1分30秒にし、工程9で2人分に合わせて加熱します。

1

2

3

6

Point

グリーンアスパラガスの代わりに、さやえんどうやゆがいたごぼうを巻いてもOK。かにみそときゅうりの煮込みのソースは、かにみそを入れすぎると生臭く感じるかもしれませんので、お好みで加減してください。もしかにみそが手に入らない場合は、入れなくても十分においしくできます。

中国料理
宮崎耕一先生

しいたけ肉詰め焼き
&
和風野菜カレースープ

約102kcal（1人分） 塩分：約0.9g

約107kcal（1人分） 塩分：約2.6g

2人分 OK

＜しいたけ肉詰め焼きの下ごしらえ＞

1. 生しいたけは軸を切る。
2. 鶏ひき肉にAを加えながら、ねばりが出るまでよく混ぜる。しょうがと白ねぎを加え、さらに混ぜる。
3. 生しいたけの裏側に片栗粉をはけで薄く付け、2のひき肉生地を塗り付ける。
4. グリル皿の中央に、生地側を上にして3を並べる。

＜和風野菜カレースープの下ごしらえ＞

5. Bは2cmの角切りに、プチトマトはへたを取り、ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
6. 耐熱ガラス製ボールに5のたまねぎ、にんじんを入れ、【レンジ600W】ラップなしで約1分30秒～2分加熱する。
7. 6に5の残りの野菜とCを加えてよく混ぜ、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

8. 4のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／肉＆野菜】4人分に設定し、仕上がり〈強〉に合わせ加熱する。（約22分）
   ※仕上がり調節について→P.43
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
11. 器にそれぞれ盛り付ける。

グリル皿（上段）
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

2

3

5

〔材料／4人分〕

［しいたけ肉詰め焼き］

生しいたけ（大）・12枚
鶏ひき肉・150g
A | 酒・大さじ1
　| みりん・小さじ2
　| しょうゆ・大さじ1
　| 塩、こしょう・少々
しょうが（みじん切り）・大さじ1½
白ねぎ（みじん切り）・大さじ4弱
片栗粉・適量
ライム・適量

［和風野菜カレースープ］

B | たまねぎ・½個（100g）
　| にんじん・⅓本（40g）
　| さつまいも・⅙本（50g）
　| 小かぶ・1個（50g）
　| 薄あげ・1枚
プチトマト・4個
ブロッコリー・½株（100g）
しめじ・½パック（50g）
C | 熱いスープ・3カップ
　| （顆粒チキンコンソメの素　大さじ1⅔使用）
　| カレー粉・小さじ2、砂糖・大さじ1½
　| しょうゆ・小さじ2

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

2人分の作りかた
すべての材料を半量にします。
工程6の加熱を約1分にし、
工程9で2人分、仕上がり〈強〉に合わせて加熱します。

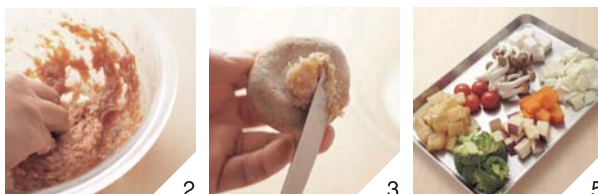
Point

しいたけから出る水分でひき肉がはがれやすくなるので、しいたけのかさの裏側に片栗粉をはけで薄く付けるのがポイント。
にんじん、たまねぎは、一緒に加熱することで加熱ムラを防ぐことができます。
おもちを入れてもおいしいですよ。

日本料理
菅谷美智子先生

鶏胸肉のレモンバター焼き ＆ ごぼうとトマトの蒸し煮

約250kcal（1人分）
塩分：約0.6g

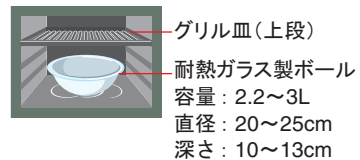
約129kcal（1人分）
塩分：約0.6g

＜鶏胸肉のレモンバター焼きの下ごしらえ＞

1. 鶏胸肉は端の固い部分を切り落とし、余分な脂を取り除く。肉たたきでたたいて厚みを約1cmにそろえ、皮が付いていた側に身が縮まないように切り込みを入れ、半分に切る。切り落とした端の肉は小さく切っておく（ごぼうとトマトの蒸し煮に使用）。
2. 1の鶏胸肉に、塩、こしょう（分量外）して下味を付ける。レモンを絞りかけ、数分間マリネする。
3. バターは耐熱容器に入れ、ラップをして【レンジ150W】で約30秒加熱し、柔らかくする。
4. 加熱後、3のバターにAを加えて混ぜる。
5. 4を4等分し、2の鶏胸肉に塗り広げる。グリル皿の中央に寄せて並べる。

＜ごぼうとトマトの蒸し煮の下ごしらえ＞

6. ごぼうは斜めに約2〜3mmの厚さに切り、水（分量外）につけ、アク抜きをする。
7. 耐熱ガラス製ボールにBを入れ、6のごぼう、塩、こしょうを加え、ラップをする。【レンジ800W】で約4分〜4分30秒加熱する。
8. 加熱後、7のボールを取り出し、C、1で小さく切った鶏肉、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

9. 5のグリル皿を上段に入れる。
10. 【自動メニュー：10 合わせ技セットA ／肉＆野菜】4人分で加熱する。（約21分）
11. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
12. 皿に鶏胸肉のレモンバター焼きを盛り付け、ごぼうとトマトの蒸し煮を添える。蒸し煮の煮汁をソースとして少量流す。

容量：2.2〜3L
直径：20〜25cm
深さ：10〜13cm
※浅い容器はふきこぼれます。

レンジ ＋ ヒーター加熱

〔材料／4人分〕

［鶏胸肉のレモンバター焼き］

鶏胸肉（皮なし）・2枚（500g）
レモン・½個
バター・40g

A
- おろしにんにく・小さじ1
- 塩、こしょう・少々
- タイム（乾燥）・小さじ½
- パセリ（みじん切り）・大さじ3
- レモン汁・小さじ2
- レモンの皮（みじん切り）※1・小さじ½
- パン粉（乾燥）・⅔カップ、パルメザンチーズ（粉）・大さじ1⅔

［ごぼうとトマトの蒸し煮］

ごぼう・300g

B
- たまねぎ（薄切り）・100g
- にんにく（薄切り）・½片
- オリーブ油・大さじ2

C
- トマトの水煮（カットトマト 缶詰）・100g
- スープ・½カップ（顆粒スープの素の場合は 小さじ1使用）
- ローズマリー※2・⅓枝

塩、こしょう・少々

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）
※1「レモンの皮（すりおろし）・小さじ⅓」でも可。
※2「タイム」や「オレガノ」でも可。

2人分の作りかた

材料Cのスープを60ml（大さじ4）、その他の材料を半量にします。
工程3の加熱を約10〜20秒、工程7の加熱を約2分〜2分30秒にし、工程10で2人分に合わせて加熱します。

Point

レモンバターを作るときは、バター、にんにく、塩、こしょうを加えよく混ぜてから他の材料を入れること。パン粉を最初に加えると、バターを吸収して他の材料が均一に混ざりません。パン粉は必ず最後に入れましょう。ごぼうは市販のごぼうのささがきでもOKです。

西洋料理
西川清博先生

1 1 8

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

［自動メニュー：11. 合わせ技セットB ／おこわセット］

※おこわセットのポイント➡ 下記参照

1 五目おこわの下ごしらえをする

もち米を洗い、水けを切って、深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを加えて約1時間つける。
ごぼうは、ささがきにして水にさらす。しいたけ、うす揚げは薄切りに、にんじんはせん切りにする。
鶏肉は約1cmの角切りにしてBで下味を付ける。
だし汁につけたもち米に鶏肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、うす揚げを入れる。

2 豚ともやしの蒸し焼きの下ごしらえをする

グリル皿にもやしを広げる。
豚肉を約5cmに切り、上一面にできるだけ重ならないように並べ、黒こしょう、塩をふりかける。

3 加熱する

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で、容器よりひとまわり小さい落としぶたを作り、五目おこわの材料が入ったボールにのせる。さらにクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で作ったふたをボールの上からかぶせ、庫内中央に置く。

グリル皿を上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 11 合わせ技セットB → 決定 → おこわセット → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始

●目安時間 約22分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

蒸し焼きはお好みであさつきを散らし、ポン酢でいただいてもよいでしょう。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
豚ともやしの蒸し焼き：「グリル」両面上段で、約11～13分。
五目おこわ：「レンジ」600Wで約11～13分加熱後、さらに300Wで約1分30秒～2分30秒。
おこわは、必ず落としぶたとふたをしてください。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

おこわセットのポイント

●深めの耐熱ガラス製ボールで調理するとき、クッキングシートでボールよりひとまわり小さい落としぶたを作り、左下図のようにかぶせます。その上に、端を折り曲げたクッキングシートでボールの上からふたをしてください。ふたを二重にすることで表面の乾燥を防ぎ、ふっくらとしたおこわができます。

落としぶたは、穴をあけたクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を使います。金属製の落としぶたは避けてください。

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）でふたを作ります。安定を良くするため、上図のように端を折り曲げて、ボールの上からふたをしてください。（ずれ落ち防止になります）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

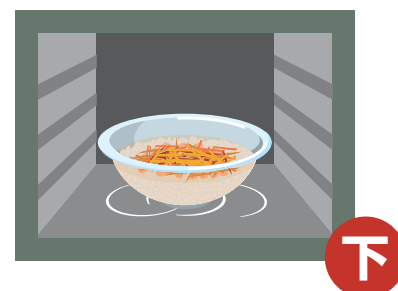
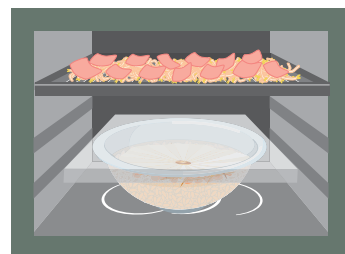
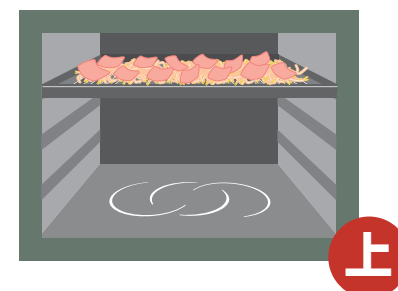
豚ともやしの蒸し焼き 上

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約158kcal
塩分	約0.2g

材料	分量
豚バラ薄切り肉	150g
もやし	300g
黒こしょう	適量
塩	少々
ポン酢	適量
あさつき	適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

五目おこわ 下

2人分 OK

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約333kcal
塩分	約1.3g

材料	分量
もち米	0.36L（2合）
A だし汁（室温）	280ml
（顆粒だしの場合は、小さじ½使用）	
A 酒	大さじ1½
A 薄口しょうゆ	大さじ1⅓
しいたけ	2～3枚（30g）
にんじん	20g
ごぼう	40g
うす揚げ	1枚
鶏もも肉	50g
B しょうゆ	小さじ½
B みりん	小さじ½

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※2人分はだし汁を170ml、その他の材料は半量にする

使用する容器
耐熱ガラス製ボール

※浅い容器はふきこぼれます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

［自動メニュー：11. 合わせ技セットB ／おこわセット］

※おこわセットのポイント➡ P.114

1 山菜おこわの下ごしらえをする

もち米を洗い、水けを切って、深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、Bを加えて約1時間つける。
だし汁につけたもち米に、水けを切った山菜を表面に広げてのせる。

2 ちゃんちゃん焼きの下ごしらえをする

Aの調味料を合わせてたれを作る。
生ざけは、ひと切れを半分に切り、たれ大さじ1をからませておく。
キャベツは一口大に、えのきは石づきを取りほぐし、にらは5cmの長さに切る。切った野菜に太もやしを加え、たれ大さじ1½をからませておく。

3 加熱する

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で、ボールよりひとまわり小さい落としぶたを作り、もち米と山菜の入ったボールにのせる。さらにクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で作ったふたをボールの上からかぶせ、庫内中央に置く。

グリル皿の中央にさけを並べ、周囲に野菜を置く。残りのたれをかけて上段に入れる。

 自動メニュー 決定 11 合わせ技セットB 決定 おこわセット 決定 4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約22分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。
お好みで、残ったたれをかけてもよいでしょう。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
ちゃんちゃん焼き：「グリル」両面上段で、約11～13分。
山菜おこわ：「レンジ」600Wで、約11～13分加熱後、
さらに300Wで1分30秒～2分30秒。
おこわは、必ず落としぶたとふたをしてください。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

「たいの塩焼き＆赤飯」もできます 2人分OK

たいの塩焼き 材料（4人分）

カロリー（1人分）	約175kcal
塩分	約1.3g

たいの切り身‥‥4切れ（1切れ約90g）
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

※2人分はすべての材料を半量にする

赤飯 材料（4人分）

カロリー（1人分）	約300kcal
塩分	約0.1g

もち米‥‥‥‥‥‥0.36L（2合）
ゆであずき‥‥‥‥‥‥‥80g
（または市販の赤飯用水煮あずきでも可）
あずきのゆで汁（室温）‥‥‥310ml
（足りない場合は水を足す）
ごま塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

※2人分はゆで汁を200ml、
その他の材料は半量にする

1 もち米を洗い、水けを切って深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、分量のゆで汁に約1時間つける。
そのボールに、ゆであずきを加える。
2 たいの切り身に塩をして10～15分おき、皮目を上にしてグリル皿に並べる。
3 クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で、容器よりひとまわり小さい落としぶたを作り、赤飯の材料が入ったボールにのせる。さらにクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で作ったふたをボールの上からかぶせ、庫内中央に置く。
1を上段に入れる。「ちゃんちゃん焼き＆山菜おこわ」と同じ要領で加熱し、取り出す。（上記参照）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

レンジ+ヒーター加熱

ちゃんちゃん焼き 上

2人分OK

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約242kcal
塩分	約1.8g

生ざけ‥‥‥‥4切れ（1切れ80g）
キャベツ‥‥‥‥‥‥‥‥100g
えのき‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
太もやし‥‥‥‥‥‥‥‥100g
にら‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20g

ちゃんちゃん焼きのたれ
A［みそ‥‥‥‥‥‥‥‥50g
酒‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1½
みりん‥‥‥‥‥‥‥大さじ½
砂糖‥‥‥‥‥‥‥大さじ1⅓
サラダ油‥‥‥‥‥‥小さじ1
顆粒だし‥‥‥‥‥‥‥適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

山菜おこわ 下

2人分OK

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約277kcal
塩分	約0.7g

もち米‥‥‥‥‥‥0.36L（2合）
B［だし汁（室温）‥‥‥‥280ml
（顆粒だしの場合は、小さじ½使用）
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
薄口しょうゆ‥‥‥‥小さじ2
山菜水煮‥‥‥‥‥‥‥‥80g

クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

※2人分はだし汁を170ml、
その他の材料は半量にする

使用する容器
耐熱ガラス製ボール 容量：2.2～3L

※浅い容器はふきこぼれます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

［自動メニュー：11. 合わせ技セットB ／パスタセット］

※パスタセットのポイント➡ 下記参照

1 チキンの下ごしらえをする

肉は1枚をそぎ切りにして4等分にし、肉たたきでたたいて厚みをそろえる。(約1.5cm)
身の厚い部分は裏面に格子状に切り目をに入れ、肉にAをすり込み約30分おく。

2 マヨソースを作る

Bの材料を混ぜる。

3 あさりのボンゴレの下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールにCを入れ、スパゲティは長さを2等分に折り、くっ付きをなくすために少しずつ方向を変えて入れる。
さらにしめじを入れ、その上にあさりをのせる。

4 加熱する

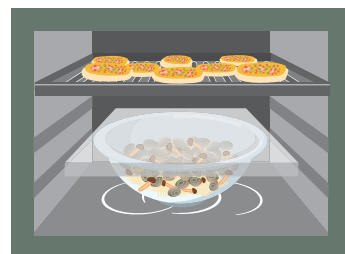
あさりとスパゲティを入れたボールにクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)でふたをし、庫内中央に置く。

グリル皿に肉を並べ、その上にBを塗って上段に入れる。

●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。
ボンゴレは、よく混ぜ合わせる。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
チキンのマヨソース焼き:「グリル」両面上段で、約12～15分。
あさりのボンゴレ:「レンジ」600Wで、約14～16分。
スパゲティは、必ず下記図のようにふたをしてください。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

パスタセットのポイント

●コンソメスープの素(顆粒)は、水に溶けにくいので100mlの熱湯で溶かしておく。
顆粒小さじ2杯は固形1個に代えてもよいでしょう。
(固形の場合も熱湯で溶かしておく)

●パスタはスープにつかりませんが、加熱することでスープが全体にいきわたります。

●加熱後、熱いうちにボールの底から混ぜてパスタをほぐしてください。

●深めの耐熱ガラス製ボールにクッキングシートでふたをするときは、安定を良くするため下図のように端を折り曲げて、ボールの上からふたをしてください。(ずれ落ち防止になります)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

チキンのマヨソース焼き

2人分OK

上

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約227kcal
塩分	約1.6g

鶏胸肉(皮なし)……2枚(500g)
A［塩……小さじ½
　こしょう……少々
　オレガノ(乾燥)……適量
マヨソース
B［赤パプリカ(みじん切り)……10g
　ピーマン(みじん切り)……10g
　ベーコン(みじん切り)……2枚
　マヨネーズ……大さじ2
　あらびきマスタード……大さじ2
　塩……少々

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品

グリル皿(上段)

あさりのボンゴレ

2人分OK

下

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約269kcal
塩分	約1.8g

スパゲティ……200g
(ゆで時間7分の物)
あさり(砂出しをする)……300g
しめじ……100g
C［にんにく(みじん切り)……小さじ2
　水(室温)……250ml
　コンソメスープの素(顆粒)……小さじ3½
　(熱湯100mlで溶かしておく)
　オリーブ油……大さじ2
　白ワイン……大さじ1
　黒こしょう……少々
塩……少々

クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

※2人分は、水(室温)250mlを150mlにし、その他の材料はすべて半量にする

使用する容器

容量:2.2～3L

耐熱ガラス製ボール

深さ10～13cm
直径20～25cm

※浅い容器はふきこぼれます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

［自動メニュー：11. 合わせ技セットB ／パスタセット］

※パスタセットのポイント➡ P.118

1 白身魚のパン粉焼きの下ごしらえをする

魚に塩をし、しばらくおく。
Bのパプリカ、きのこにCで下味を付ける。

2 ペンネ・アラビアータ風の下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールにDを入れ、ペンネを入れて軽く混ぜる。ベーコンを広げてのせる。

3 加熱する

ペンネを入れたボールにクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）でふたをし、庫内中央に置く。
グリル皿に魚を皮目を上にして並べ、Aを魚の上一面にのせる。周囲にパプリカときのこを置いて上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 11 合わせ技セットB → 決定 → パスタセット → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。
ペンネに汁けを吸わせるために、よく混ぜ合わせ、塩で味を調える。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
白身魚のパン粉焼き：「グリル」両面上段で、約12～15分。
ペンネ・アラビアータ風：「レンジ」600Wで、約13～15分。
ペンネは、必ず、P.118の図のようにふたをしてください。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

「野菜のチーズ焼き＆ベーコンとプチトマトのマカロニ」もできます　2人分OK

野菜のチーズ焼き 材料（4人分）

カロリー（1人分）	約199kcal
塩分	約0.8g

かぼちゃ（8mmのくし形切り）･･･ 50g
グリーンアスパラガス･････････ 50g
生しいたけ･･････････････ 2～3枚
たまねぎ･･････････････････ 50g
じゃがいも（6～7mmの輪切り）･･大½個
あらびきウインナー･･････････ 4本
（切り込みを入れる）
ナチュラルチーズ（ピザ用）･････ 70g
塩、こしょう････････････････ 少々

※2人分はすべての材料を半量にする

ベーコンとプチトマトのマカロニ 材料（4人分）

カロリー（1人分）	約323kcal
塩分	約1.8g

マカロニ･･････････････････ 200g
（ゆで時間8分の物）
ベーコン（1cm幅に切る）････････ 80g
プチトマト（半分に切る）････････ 200g
A［トマトの水煮･････････････ 60g
　にんにく（みじん切り）･･･ 小さじ1
　水（室温）･･････････････ 250ml
　コンソメスープの素（顆粒）･･ 小さじ4
　（熱湯100mlで溶かしておく）
　オリーブ油･･･････････････ 大さじ1
　黒こしょう･････････････････ 少々
　バジル（乾燥）･･････････････ 適量
塩･････････････････････････ 少々

※2人分は、水（室温）250mlを150mlにし、その他の材料はすべて半量にする

1 グリーンアスパラガスは、食べやすい長さに切る。生しいたけは軸を切り、半分に切る。
野菜のチーズ焼きの材料をグリル皿に並べ、チーズをのせる。
2 深めの耐熱ガラス製ボールにAとマカロニを入れて軽く混ぜ、ベーコン、プチトマトの順に入れる。
3 上記3と同じ要領で加熱し、取り出す。よく混ぜ合わせ、塩で味を調える。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

レンジ+ヒーター加熱

白身魚のパン粉焼き

2人分OK

上

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約236kcal
塩分	約0.6g

白身魚の切り身･･4切れ（1切れ100g）
塩･････････････････････････ 少々
A［パン粉････････････ ⅓カップ（15g）
　パルメザンチーズ･･大さじ2（12g）
　にんにく（みじん切り）･･･ 小さじ1
　タイム（乾燥）････････････ 小さじ½
　オリーブ油･･･････････････ 小さじ1
　水････････････････････････ 小さじ2
　（よく混ぜる）
B［パプリカ･･･････････････ 100g
　生しいたけ、エリンギなど･･･ 50g
　（食べやすい大きさに切る）
C［塩、こしょう･････････････ 少々
　サラダ油、水･･････････ 各小さじ1

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

ペンネ・アラビアータ風

2人分OK

下

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約238kcal
塩分	約1.9g

ペンネ･････････････････････ 150g
（ゆで時間12分の物）
ベーコン（1cm幅に切る）･････ 50g
D［にんにく（みじん切り）･･･ 小さじ1
　トマトの水煮（カットトマト 缶詰）･･200g
　水（室温）･････････････ 250ml
　コンソメスープの素（顆粒）･･小さじ4
　（熱湯100mlで溶かしておく）
　オリーブ油･･････････････ 大さじ1
　赤とうがらし･････････････････ 適量
　黒こしょう･････････････････ 少々
塩･････････････････････････ 少々

クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

※2人分は、水（室温）250mlを150mlにし、その他の材料はすべて半量にする

使用する容器
耐熱ガラス製ボール
容量：2.2～3L
深さ10～13cm
直径20～25cm
※浅い容器はふきこぼれます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

［自動メニュー：11. 合わせ技セットB ／もち&汁物］

1 雑煮の下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールに切っておいた野菜を入れ、ラップをして庫内中央に置く。

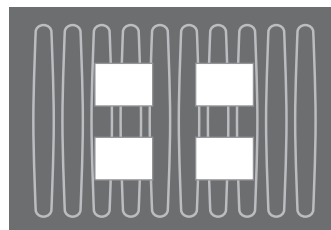
レンジ 600W 約4分～4分30秒 加熱開始

●2人分のとき：約2分30秒～3分

あたたかいだし汁を加え、白みそを入れ溶く。
（加熱前の雑煮の温度は約50～60℃）

2 加熱する

ボールを、ラップなしで庫内中央に置く。

もちを右の図のように並べ、上段に入れる。

自動メニュー 11 合わせ技セットB 決定 もち&汁物 4人分 加熱開始

●目安時間 約12分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●もちの裏面には、焼き色は付きません。
●もちの種類により、焼けかたが変わるため、薄めの焼き上がりに設定しています。少し濃いめに焼きたいときは〈強〉で。
●もちを8個焼くときは〈強〉で。雑煮の開始温度が室温のときは〈強〉で。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
焼きもち：グリル皿を中段に入れ、「グリル」上面で約8～9分。
みそ雑煮：「レンジ」600Wで、約9～12分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

雑煮を「ぜんざい」に

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約234kcal
塩分	約0.2g

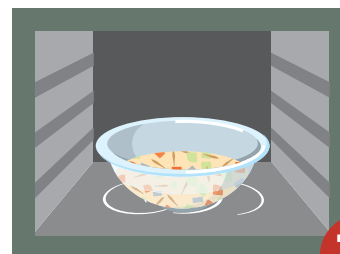
ゆであずき …… 大1缶（正味430g）
水 …… 350ml

※2人分はすべての材料を半量にする

深めの耐熱ガラス製ボールに、ゆであずきと水を入れて混ぜる。
ラップなしで庫内中央に置く。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約6～9分。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

レンジ+ヒーター加熱

みそ雑煮

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約80kcal
塩分	約1.7g

大根（薄いいちょう切り） …… 100g
にんじん（薄いいちょう切り） …… 40g
さといも（5mmの輪切り） …… 100g
あたたかいだし汁 …… 3カップ
（顆粒だしの場合は　小さじ1使用）
白みそ …… 100g

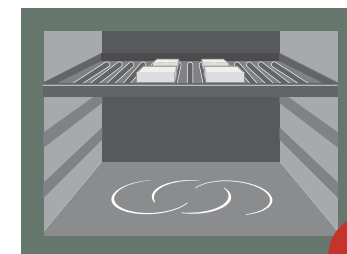
※2人分はすべての材料を半量にする

使用する容器　容量：2.2～3L

耐熱ガラス製ボール

※浅い容器はふきこぼれます。

焼きもち

上

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約118kcal
塩分	0g

市販の角もち …… 4個（200g）

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

［自動メニュー：11. 合わせ技セットB ／から揚げ＆野菜］

1 鶏の下ごしらえをする

鶏のから揚げの要領で(➡ P.215)、Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、途中上下を返しながら約20分おく。

2 煮物の下ごしらえをする

キャベツ、ピーマンは一口大の乱切りにする。
たけのこ、にんじんは薄切りに、しいたけは5mmの細切りにする。
白ねぎは、斜めに5mm幅に切る。
しょうがはせん切りにする。
豚肉は、一口大に切り、酒で下味を付けておく。

大きめの容器にBを合わせて野菜をからませる。
深めの耐熱ガラス製ボールに野菜と肉を交互に重ねるように入れる。

3 衣と肉を混ぜる

別のボールに片栗粉と鶏肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。

4 加熱する

煮物のボールにクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.43

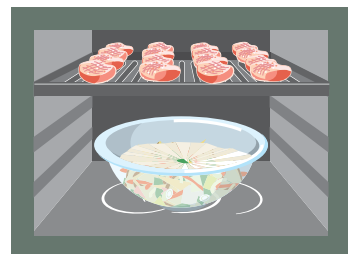
グリル皿に、肉を皮目を上にして間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。

●目安時間 約24分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

煮物が熱いうちに水溶き片栗粉を入れ、ボールの底からよく混ぜる。
お好みでごま油小さじ1を加えてもよいでしょう。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
鶏のから揚げ：P.215を参照　※「鶏のから揚げ」は手動で加熱できません
八宝菜風煮物：「レンジ」600Wで、約11〜14分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

八宝菜風煮物を「白菜とあげの煮物」に

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約57kcal
塩分	約1.0g

白菜 ………………… 300g
(白い部分は1.5cm幅、葉は適当な大きさに切る)
薄あげ(1×4cmに切る)…… 1枚(約30g)
A［だし汁 ……………… 1カップ
(顆粒だし　小さじ⅓使用)
薄口しょうゆ、みりん‥各大さじ1¼

※2人分は、だし汁は120ml、その他の材料は半量にする

●手動のとき
➡「レンジ」600Wで、約11〜14分。

深めの耐熱ガラス製ボールにAを混ぜ合わせておく。白菜の白い部分を入れ、その上に白菜の葉と薄あげを入れる。
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

鶏のから揚げ

レンジ+ヒーター加熱

2人分 OK

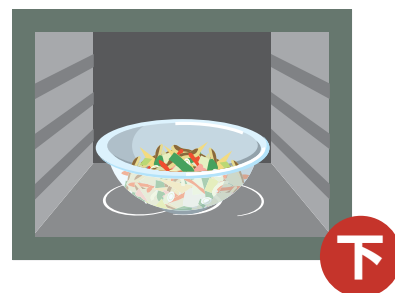
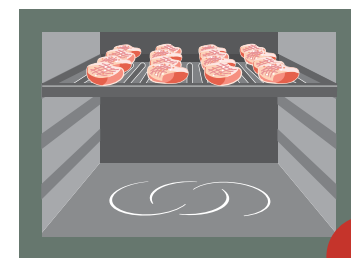
材料(4人分)

カロリー(1人分)	約317kcal
塩分	約1.8g

鶏もも肉 ………………… 500g
A［塩 ………………… 小さじ⅔
酒、しょうゆ ……… 各大さじ1
こしょう ……………… 少々
にんにく(みじん切り) …小さじ½
卵 ……… M寸½個(正味25g)
片栗粉 ………………… 60g

付け合わせ
レモン、トマト、エンダイブ …各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

八宝菜風煮物

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約146kcal
塩分	約1.1g

キャベツ ……………… 200g
ピーマン ………… 2個(50g)
ゆでたけのこ …………… 70g
生しいたけ ………… 3〜5枚
太もやし ……………… 100g
白ねぎ ………………… 50g
にんじん ……………… 30g
しょうが ………………… 6g
豚薄切り肉 …………… 100g
酒 …………… 少々(豚肉下味用)
B［スープ※ ………… 大さじ2
酒、しょうゆ …… 各大さじ1⅓
ごま油 ………………… 大さじ1
塩、こしょう ……………… 少々
片栗粉(同量の水で溶く)‥ 小さじ1½
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)
※水1カップに顆粒スープ小さじ1の割合で溶いて使用

※2人分は、スープを大さじ1½、その他の材料は半量にする

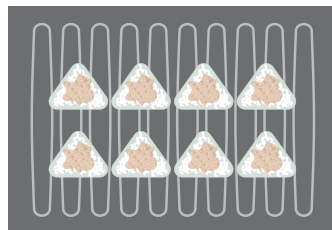
使用する容器　容量：2.2〜3L
耐熱ガラス製ボール
深さ10〜13cm
直径20〜25cm
※浅い容器はふきこぼれます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

［自動メニュー：10. 合わせ技セットA ／ごはん物＆汁物］

1 焼きおにぎりの下ごしらえをする

1個80gのおにぎりを8個作る。
しょうゆ3、みりん1の割合で合わせたたれを適量はけで塗り、
図のようにグリル皿に並べる。

2 豚汁の下ごしらえをする

肉は適当な大きさに切り、酒で下味を付けておく。
深めの耐熱ガラス製ボールに、Aの材料と肉を交互に重ねるように入れラップをし、
庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 800W → 決定 → 約3分～3分30秒 → 決定 → 加熱開始

●2人分のとき：約2分～2分30秒

加熱後、ひと混ぜし、だし汁を加えみそを入れて溶く。

3 加熱する

豚汁のボールを、ラップなしで庫内中央に置く。

グリル皿を上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 10 合わせ技セットA → 決定 → ごはん物&汁物 → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始

●目安時間
約22分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

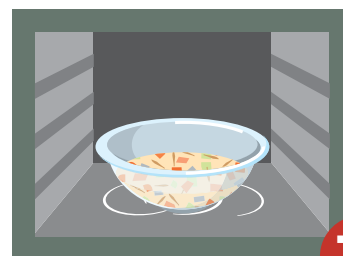
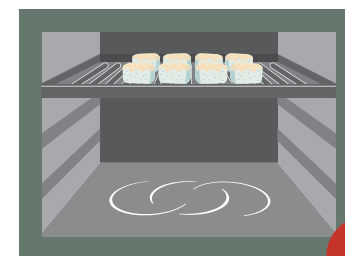
お好みで、仕上げに残ったたれを塗ってもよいでしょう。

●焼きおにぎりの裏面の焼き色は薄めの仕上がりです。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
焼きおにぎり：「グリル」両面上段で、約14～17分。
豚汁：「レンジ」600Wで、約10～14分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

レンジ+ヒーター加熱

焼きおにぎり

2人分OK

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約279kcal
塩分	約1.0g

あたたかいごはん ‥640g（米2合分）
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1½
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ½
（3:1の割合）

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

豚汁

2人分OK

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約97kcal
塩分	約1.4g

豚薄切り肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥100g
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
A［大根（薄いいちょう切り）‥‥ 70g
　 にんじん（薄いいちょう切り）· 20g
　 ごぼう（ささがき）‥‥‥‥ 30g
　 こんにゃく（短冊切り）‥‥‥ 40g
だし汁（室温）‥‥‥‥‥‥‥ 3カップ
（顆粒だしの場合は　小さじ1弱使用）
みそ ‥‥‥‥‥‥ 大さじ2強（約40g）

※2人分は、だし汁を350ml、
その他の材料は半量にする

使用する容器　容量：2.2～3L
耐熱ガラス製ボール

※浅い容器はふきこぼれます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

[自動メニュー：10. 合わせ技セットA ／肉＆ソース]

1 肉だんごを作る
ボールに材料すべてを入れてよく混ぜ、20個に小さく丸める。

2 あんを作る
深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れて混ぜる。ピーマン以外の野菜をすべて加え、さらによく混ぜる。

3 加熱する
あんを入れたボールにクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.43

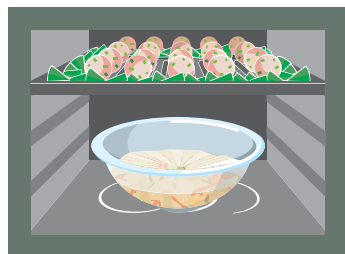
グリル皿に肉だんごを並べ、周囲にピーマンを置いて上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 10 合わせ技セットA → 決定 → 肉＆ソース → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始

●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
肉だんご:「グリル」両面上段で、約15〜18分。
甘酢あん:「レンジ」600Wで、約10〜13分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

4 仕上げる
あんが熱いうちに、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、とろみを付ける。
あんにとろみが付いたら肉だんごとピーマンを加えて混ぜる。

「ハンバーグ＆きのこソース」もできます
2人分OK

ハンバーグ 材料（4個分）

カロリー（1個分）	約347cal
塩分	約0.5g

- ひき肉（牛280g ／豚120g）
- ※牛：豚=7:3がおいしさのコツ
- たまねぎ……1個（200g）
- バター……大さじ1
- パン粉……1カップ（50g）
- 牛乳……½カップ
- 卵……M寸1個（正味50g）
- ナツメグ……適量
- 塩、こしょう……少々

付け合わせ
- イタリアンパセリ、プチトマト、スナップえんどう……各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

きのこソース 材料（4人分）

カロリー（1人分）	約37kcal
塩分	約1.0g

A
- お好みのきのこ……250g（ほぐしておく）
- にんじん（細切り）……20g
- にんにく（細切り）……½片

B
- だし汁……1カップ（顆粒だし 小さじ⅓使用）
- 薄口しょうゆ……大さじ1¼
- 酒……大さじ½
- みりん……大さじ1

- こしょう……少々
- 片栗粉（同量の水で溶く）……小さじ2

※2人分は、だし汁を130ml、その他の材料は半量にする

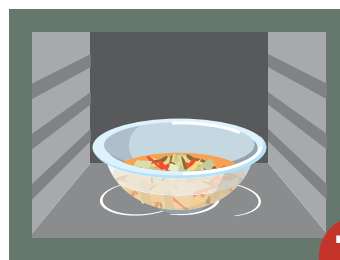
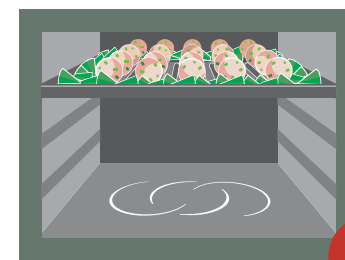
1 ハンバーグの要領で（➡ P.219）、生地を作り、グリル皿の中央に寄せて並べる。
2 AとBを深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、混ぜ合わせる。
3 2をクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
1を上段に入れる。「肉だんご＆甘酢あん」と同じ要領で加熱し、取り出す。（上記参照）
4 ソースが熱いうちに水溶き片栗粉を入れてよく混ぜとろみを付け、こしょうで味を調える。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

レンジ+ヒーター加熱

肉だんご

2人分OK

上

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約284kcal
塩分	約0.9g

- 豚ひき肉……400g
- パン粉……½カップ（25g）（牛乳大さじ1½にひたす）
- 卵……M寸1個（正味50g）
- しょうが汁……大さじ1
- 青ねぎ（みじん切り）……中2本
- 塩……小さじ¼
- 片栗粉、酒……各大さじ1
- しょうゆ……大さじ½

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）
甘酢あん

2人分OK

下

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約70kcal
塩分	約1.6g

- ピーマン（一口大に切る）……3個（75g）
- たまねぎ（一口大に切る）……½個（100g）
- ゆでたけのこ（薄切り）……100g
- 生しいたけ（5mm幅に切る）……5〜6枚
- にんじん（せん切り）……50g

A
- スープ……1カップ（中華スープの素 小さじ1使用）
- 酢……大さじ1½
- 砂糖……大さじ2½
- しょうゆ……大さじ2

- 片栗粉（同量の水で溶く）……大さじ1½

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

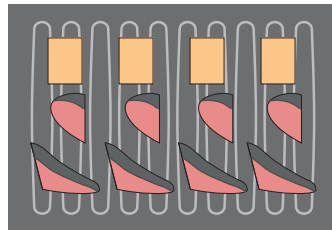
※2人分は、スープを120ml、その他の材料は半量にする

使用する容器
耐熱ガラス製ボール
容量:2.2〜3L
深さ10〜13cm
直径20〜25cm
※浅い容器はふきこぼれます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

[自動メニュー：10. 合わせ技セットA ／魚＆野菜]

1 さけと厚揚げの下ごしらえをする

2等分したさけをAに途中上下返しながら、約10分漬け込む。
厚揚げは1丁を2等分に切り、表面全体にはけでごま油を塗り、
図のようにグリル皿に並べる。

2 野菜あんの下ごしらえをする

えのきは、3cmの長さに切る。生しいたけは、薄切りにする。
しめじはほぐし、3cmの長さに切る。
にんじんは3cmの長さのマッチ棒くらいの太さに切る。
白ねぎは斜めに薄切りする。
耐熱ガラス製ボールに切った材料を入れ、だし汁とBを混ぜ合わせる。
クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをする。
※落としぶたについて➡ P.43

3 加熱する

野菜の入ったボールをラップなしで、庫内中央に置く。
さけと厚揚げを並べたグリル皿を上段に入れる。

決定
決定
決定
決定 加熱開始

●目安時間
約18分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

4 仕上げる

野菜あんが熱いうちに、水溶き片栗粉を入れ、よく混ぜとろみを付ける。
器にさけと、厚揚げを盛り付け、野菜あんをかける。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
さけと厚揚げ焼き：「グリル」両面上段で、約13～16分。
野菜あん：「レンジ」600Wで、約8～12分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

レンジ+ヒーター加熱

さけと厚揚げ焼き

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約296kcal
塩分	約1.1g

生さけ切り身・・・・4切れ（1切れ80g）
A［酒・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1½
　しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1½
　みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
厚揚げ（絹ごし）・・・・・・・・・・・・・・2丁
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

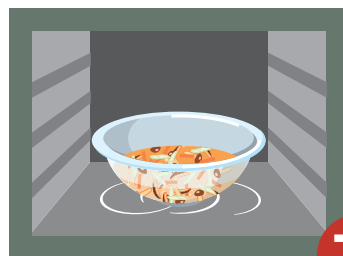
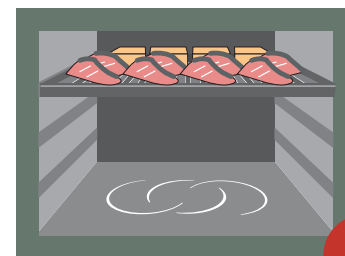
付け合わせ
細ねぎ、針しょうが・・・・・・・・・・適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

野菜あん

2人分
OK

下

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約42kcal
塩分	約1.2g

えのき・・・・・・・・・・・・・・・・½袋（50g）
生しいたけ・・・・・・・・・・・・・2枚（40g）
しめじ・・・・・・・・・・・・・・⅓パック（30g）
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・½本（50g）
だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ
（顆粒（かりゅう）だしの場合は　小さじ⅓使用）
B［みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
　しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1⅔
　酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1½
水溶き片栗粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
（片栗粉大さじ1½を同量の水で溶く）

※2人分は、だし汁を150ml、
その他の材料は半量にする

使用する容器　容量：2.2～3L
耐熱ガラス製ボール

※浅い容器はふきこぼれます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

レンジ+ヒーター加熱

塩さば

上

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約291kcal
塩分	約1.8g

塩さば切り身 ・・・・・・・・・・・・・ 4切れ
(1切れ100g)

付け合わせ
レモン、大根おろし、青じそ・・・各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

五色きんぴら

2人分OK

下

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約83kcal
塩分	約1.3g

ごぼう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70g
にんじん ・・・・・・・・・・・・ ¼本(50g)
れんこん ・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
こんにゃく ・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g
さやいんげん ・・・・・・・・・・・・・・ 50g
A［酒、砂糖、みりん ・・・・・ 各大さじ1
　しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
　片栗粉、ごま油 ・・・・・・ 各小さじ1
一味とうがらし ・・・・・・・・・・・・ 適量
いりごま ・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

※2人分は、調味料を下記Aに、
　その他の材料は半量にする

A［酒、砂糖、みりん ・・・・ 各大さじ½
　しょうゆ ・・・・・・・・・・・・ 大さじ¾
　片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ⅓
　ごま油 ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
　水 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

使用する容器　容量:2.2〜3L
耐熱ガラス製ボール

※浅い容器はふきこぼれます。

［自動メニュー：10. 合わせ技セットA ／魚＆野菜］

1 きんぴらの下ごしらえをする

ごぼうはささがきにし、水に落としてアクを抜き、水けを軽く切る。
にんじん、こんにゃく、さやいんげんは4cmの長さのマッチ棒くらいの太さに切る。
れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ2等分に切って、2mm幅に切る。
水に落としてアクを抜き、水けを軽く切る。
深めの耐熱ガラス製ボールに、野菜とこんにゃくを入れAと混ぜ合わせる。

2 加熱する

きんぴらのボールに、クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.43

さばの皮目に切り込みを入れ、グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 10 合わせ技セットA → 決定 → 魚＆野菜 → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約18分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●切り身を冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
※仕上がり調節について➡ P.43

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
　塩さば：P.203を参照
　五色きんぴら：「レンジ」600Wで、約7〜9分。

●追加加熱の表示が消えたとき
　手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

3 仕上げる

きんぴらに、一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。

五色きんぴらを「なすのピリカラあえ」に

材料 (4人分)

カロリー(1人分)	約65kcal
塩分	約0.7g

なす ・・・・・・・・・・・・ 4〜5個(400g)
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
A［おろしにんにく ・・・・・・・・ 小さじ½
　おろししょうが ・・・・・・・・ 小さじ½
　しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
　酢 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
　砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
白ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
豆板醤(とうばんじゃん) ・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

※2人分はすべての材料を半量にする

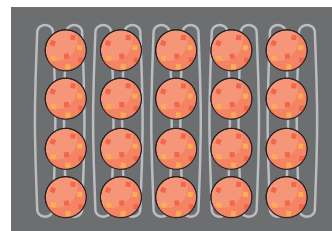
なすのピリカラあえの要領で(➡ P.232)、下ごしらえしたなすを深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.43

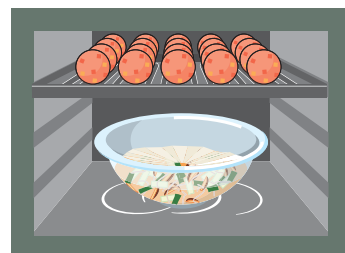
 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

［自動メニュー：10. 合わせ技セットA ／肉＆野菜］

1 だんごを作る

ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。
肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。
20等分にして小さく丸め、図のようにグリル皿に並べる。

2 スープの下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボールに切った野菜とBを入れ、混ぜ合わせる。

3 加熱する

野菜の入ったボールにクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで、庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.43

グリル皿を上段に入れる。

自動メニュー 決定 10 合わせ技セットA 決定 肉＆野菜 決定 4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
つくねだんご：P.211を参照
野菜スープ：「レンジ」600Wで、約10～15分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

つくねだんご

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約98kcal
塩分	約0.7g

- 鶏ひき肉……400g
- 酒……大さじ1
- しょうが汁……小さじ2
- A［卵……M寸½個（正味25g）
  - パン粉……大さじ1
  - みそ……大さじ2
  - 砂糖……大さじ1⅓
  - しょうゆ……小さじ2
  - 片栗粉……大さじ4

付け合わせ
ベビーリーフ、かぼちゃなど……各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

野菜スープ

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約51kcal
塩分	約1.6g

- チンゲン菜（5cmの短冊切り）……1株
- しいたけ（薄切り）……2枚
- 白ねぎ（5cmの細切り）……1本（100g）
- 春雨（乾燥　10cmの長さに切る）……20g
- しょうが（みじん切り）……小さじ1
- B［スープ（室温）……3カップ
  - （顆粒スープの素　小さじ2使用）
  - 酒……大さじ2
  - 塩……小さじ½
  - しょうゆ……小さじ1
  - ごま油……小さじ1

クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

※2人分は、スープを2カップ（顆粒スープの素小さじ1使用）、その他の材料は半量にする

使用する容器　容量：2.2～3L
耐熱ガラス製ボール

※浅い容器はふきこぼれます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

［自動メニュー：10. 合わせ技セットA ／肉＆野菜］

1 鶏の下ごしらえをする

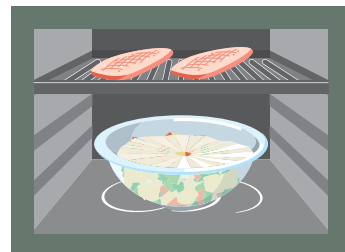
鶏の照り焼きの要領で(➡ P.216)、肉をたれに室温で30分漬け込む。

2 サラダの下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールに、切っておいた野菜、あたたかいスープ、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。

3 加熱する

サラダのボールに、クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

※落としぶたについて➡ P.43

漬け込んだ肉を、皮目を上にしてグリル皿に並べ(並べかた➡ P.216)、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 10 合わせ技セットA → 決定 → 肉＆野菜 → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始 ●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
鶏の照り焼き：P.216を参照。
ポテトのホットサラダ：「レンジ」600Wで、約12～15分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.139

4 仕上げる

サラダの煮汁は捨てずに、バターと塩を加えて混ぜ合わせ、味を調える。

ポテトのホットサラダを「かぼちゃの煮物」に　2人分OK

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約117kcal
塩分	約1.2g

かぼちゃ(3×4cmの角切り)‥‥400g
A［砂糖‥‥大さじ2
　薄口しょうゆ‥‥大さじ2
　みりん‥‥大さじ1
　水‥‥160ml

※2人分は、水を120ml、その他の材料は半量にする

かぼちゃの煮物の要領で(➡ P.229)、深めの耐熱ガラス製ボールに皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.138

鶏の照り焼き　2人分OK

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約259kcal
塩分	約0.8g

鶏もも肉‥‥2枚(1枚250g)

たれ
しょうゆ‥‥大さじ2
みりん‥‥大さじ1

付け合わせ
きゅうり、レモン、トマト、
青じそ‥‥各適量
さんしょう‥‥適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

ポテトのホットサラダ　2人分OK

下

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約89kcal
塩分	約0.6g

じゃがいも‥‥正味300g
(厚さ約7mmの一口大に切り、水にさらす)
にんじん(薄いいちょう切り)‥‥50g
ブロッコリー(小房に分ける)‥‥50g
あたたかいスープ‥‥½カップ
(顆粒スープの素　小さじ⅔使用)
砂糖‥‥小さじ1
バター‥‥10g
塩‥‥少々

クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

付け合わせ
エンダイブ‥‥適量

※2人分は、スープを60ml(大さじ4)、その他の材料は半量にする

使用する容器　容量:2.2～3L

耐熱ガラス製ボール

※浅い容器はふきこぼれます。

2人分を作るときは

●すべての材料が4人分の半量ではありません。
各メニューの「2人分の作りかた」を参照して、分量や加熱時間を確認してください。

手動で加熱するときは

●合わせ技セットは、自動でしかできません。手動の場合は、1品ずつ加熱してください。
加熱方法は各ページをご覧ください。

追加加熱するときは

上段のグリル皿と下のボールは別々で追加加熱してください。

上段(焼き物・揚げ物など)を追加加熱するとき

●加熱終了後、下のボールを取り出し、追加時間の画面が表示中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。
(この方法での追加加熱は、上ヒーターでの加熱になります)

●追加加熱の画面表示が消えたときは、「グリル」上面で時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。
(例)「焼きおにぎり＆豚汁」で「焼きおにぎり」だけを追加加熱したいとき
①豚汁を取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
②「グリル」上面に設定し、様子を見ながら加熱する。

下(煮物・汁物など)を追加加熱するとき

●グリル皿を取り出して、「レンジ」600Wで時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。
(例)「焼きおにぎり＆豚汁」で「豚汁」だけを追加加熱したいとき
①上段のグリル皿を取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
②「レンジ」600Wに設定し、様子を見ながら加熱する。

「合わせ技セット」のポイント

自動メニューの「合わせ技セット」を使って、焼き物と煮物などを同時に調理！
手間なくカンタンにおいしく仕上げることができます。

基本のポイント

上段 焼き物・揚げ物

●肉や魚などの大きさはできるだけ揃える。

●グリル皿の端に材料を置くと、焼き色が付きにくいため、なるべく中央に寄せて置き、周囲の溝にかからないように並べる。

●下ごしらえしたあと、長時間冷蔵した材料をそのまま焼かない。
(焼き上がりの温度が低くなることがあります)

下 煮物・ゆで物 汁物・炒め物

容量：2.2〜3L

深さ 10〜13cm

直径20〜25cm
※浅い容器はふきこぼれます。

●レンジとヒーターを使用しているため、ラップやアルミホイルを落としぶたに使用しない。

●材料の切りかたはレシピ通りに。大きさなどが違うと上手にできません。

●メニューにより、材料に下加熱をして火通りをよくする。
(例：P.123 みそ雑煮、P.127 豚汁)

●底の方が火の通りがよいため、煮えにくい材料を底に入れる。

アレンジするときは

●同じ自動メニューで加熱できるメニューは、上下の組み合わせを変えることができます。
150パターンの組み合わせが可能です。
合わせ技セットA 「肉＆野菜」での組み合わせアレンジ例
(例1：P.137「鶏の照り焼き」とP.135「野菜スープ」
例2：P.137「鶏の照り焼き」とP.111「和風野菜カレースープ」)

●材料の総分量や大きさが同じであれば、野菜・肉・魚など同じ素材の中で種類を変えることもできます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

9 角皿を入れて予熱する　予熱時間：約12分

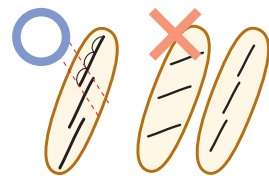
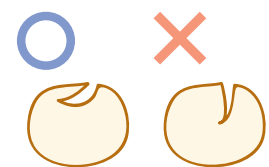
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

生地は入れないで、角皿を下段に入れる。

決定 フランスパン
予熱開始

10 切れ目を入れる

準備していた板を使って、生地を閉じ目が下になるように
オーブンシート上に移す。
水でぬらしたカミソリで、図のように切れ目を入れる。

●バゲットの場合：右図のように⅓くらい
重なるように切る。

●プチパンの場合：カミソリで一文字に
切り、はさみで十字
になるよう真ん中を
チョンと切る。
（切れ目は浅く入れる）

●ブールの場合　：♯字状に切る。

11 焼く

予熱完了後、ミトンをはめて、角皿を取り出す。
板を使って、オーブンシートごとすばやく生地を角皿に移し、
下段に入れる。

決定　加熱開始　●目安時間 約25分

残り時間約10分でブザーが鳴ります。角皿の前後を入れ替えてください。（熱いのでやけどに注意）
ブザーが鳴ったあと、何も操作しなくても調理は継続されます。

●追加加熱の表示が消えたとき
➡「オーブン」1段予熱なし 210℃で様子を見ながら
追加加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

「フランスパン」のつづき

6 休ませる（ベンチタイム）

スケッパーで生地を2分割し、
切り口を中に包み込むように
短い棒状にまとめる。
深めの容器に入れ、ふたをし、
室温で30～40分休ませる。

7 成形する

打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らに
して、⅓のところで折り、手の腹で閉じ目を押さえる。
反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。
さらに、閉じ目で2つに折り込みながら、
親指で生地を入れ込む様にして、もう一方の手首を
立てて新たな閉じ目を押さえる。
もう一度、同様に生地を2つに折る。
（あまり押さえつけずに生地を大きくふんわり扱います）
閉じ目を下に、台の上で転がすように30cmにのばす。
（ブール：生地を2等分して、閉じ目を下で丸める）
（プチパン：生地を4等分して、閉じ目を下で丸める）

8 30℃で二次発酵させる

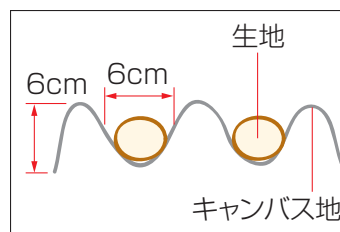
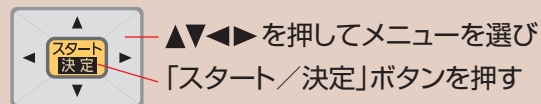
給水タンクに満水まで水を入れる。

左の写真のように角皿にキャンバス地を敷いて、
閉じ目を下にして生地を並べ、下段に入れる。

発酵
30℃
決定　発酵開始

発酵終了後、板などを使って、キャンバス地ごと台に取り出し、
生地が乾燥しないようにビニールをかけ、
25～30℃のところに置く。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

2 生地をこねる
生地をひとつにまとめ、打ち粉をした台に移す。
手のひらに体重をかけて小さく円を描くようにこね、
時々生地を低い位置から台にたたきつけ、
約8〜10分こねる。
※少しムラがあっても、弾力が出て、指で薄く
のばせるようになればこね上がり。
（生地の温度は約24℃が適温です）

発酵のコツ
冬は 発酵 を使いましょう
給水タンクに満水まで水を入れる。
ラップをかけずに、生地をのせた角皿を
下段に入れる。

オーブン 決定 発酵 決定 30℃ 決定
約60分 決定 発酵開始

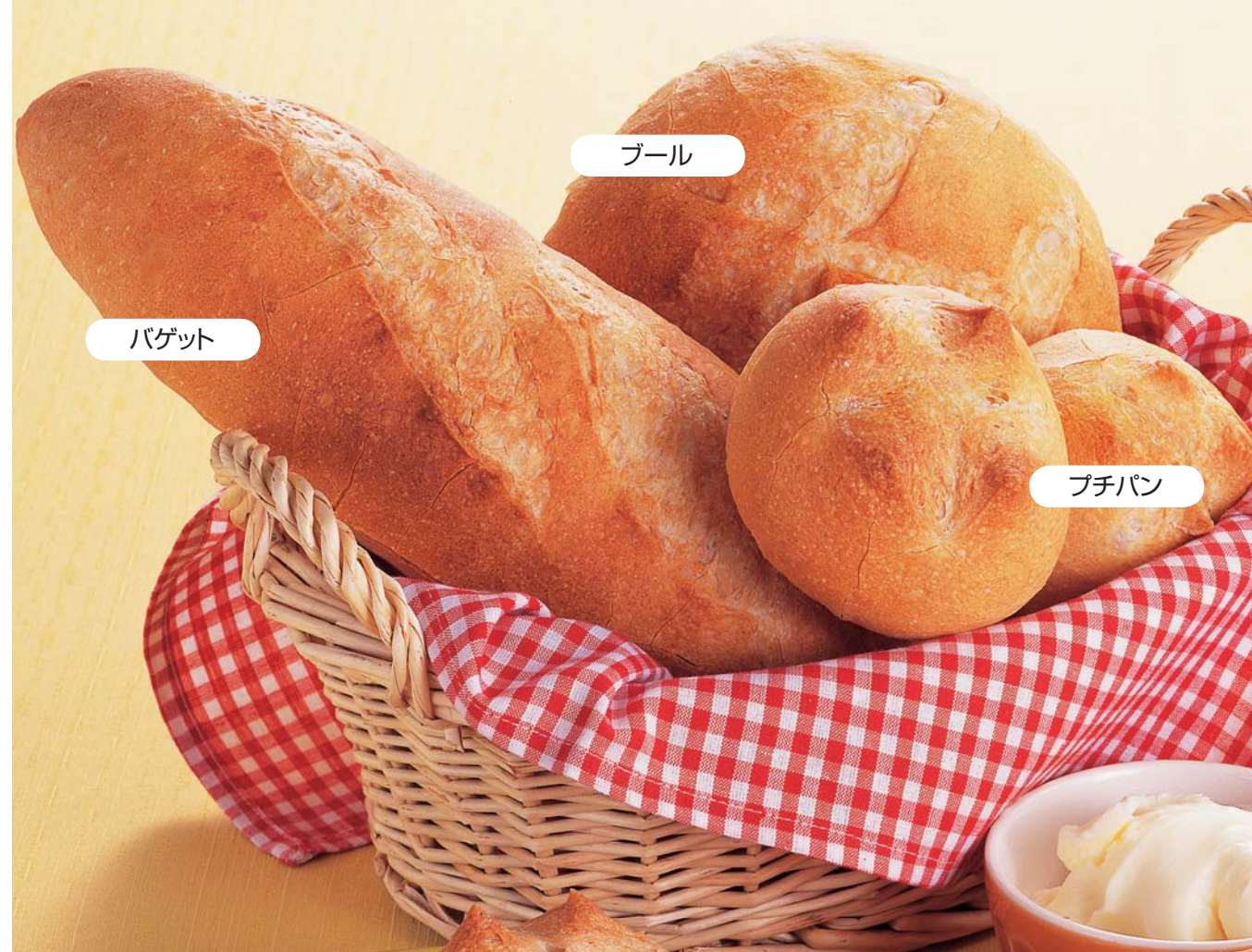
●フランスパンは生地の温度調節が大切です。
「発酵」を長時間使用していると
庫内温度が30℃以上になります。
時々、棒温度計で生地の温度をはかり、
30℃以上になったら、「取消」ボタンを
押して庫内に置いておくなどしましょう。

3 一次発酵させる（1回目）
油（分量外）を塗ったボールに生地を入れてラップをかけ、
25〜27℃の場所に約2時間おく。（生地の温度を
はかり、27℃になっていなかったら、もう少しおく）
生地温度が27℃で、大きさが約2倍になったら、
粉をつけた指で押してみる。
穴がふさがらなかったら発酵完了。
※発酵具合について➡ P.148

4 ガス抜きする
生地を丸め直して、手で押して軽くガスを抜く。
（ガスを抜きすぎないように）

5 一次発酵させる（2回目）
1回目と同様の要領で、生地温度が27℃で大きさが
2倍になるまで約1時間おく。

つづく

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

フランスパン

●バゲットは長さが68cmの物を言いますが、ここでは角皿に合うように約30cmでご紹介しています。

［自動メニュー：12. お菓子・パン／フランスパン］

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター+スチーム加熱

材料（約30cmバゲット2本分）

カロリー（½本分）	約259kcal
塩分	約1.5g

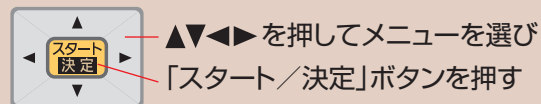
フランスパン専用粉 ・・・・・・・ 280g
ドライイースト・・・・・・ 2g（小さじ1弱）
（予備発酵不要の物）
モルトパウダー ・・・・・・ 1g（小さじ¼）
塩・・・・・・・・・・・・・・・・6g（小さじ1）
水・・・・・・・・・・・・・・・ 175〜195ml

使用する付属品
角皿（下段）

準備する物
棒温度計
キャンバス地
オーブンシート（角皿大に切る）
カミソリ
スケッパー
ビニール袋
生地を傷めないように角皿から
移動させる板
（幅30cm
段ボールに
紙を巻い
ても可）

ポイント!
●「パン作りのコツ」を参照してください➡ P.148
●モルトパウダーは少量でイーストの働きを
助けます。入れ過ぎに注意しましょう。
フランスパン専用粉、モルトパウダーは
製菓材料店等で購入できます。
●こね上がり温度が24℃になるように、
材料の温度と室温で調節してください。
●夏場は粉を冷蔵庫で冷やしておくとよいでしょう。

1 材料を混ぜる
ボールに水、塩を入れて混ぜる。
塩が溶けたらフランスパン専用粉、モルトパウダー、
ドライイーストを入れ、ひとつにまとまるまで手で混ぜる。
※機械でこねる場合は水を少なめに。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ADVICE［浅田先生のアドバイス］

山形食パンのコツ

食パンの生地は、水分が多く、こねはじめはベタベタしますが、がんばってこねましょう。こね上がりを確かめるときに、のびがよく薄い膜ができるようになるまでしっかりこねてください。
また、発酵途中でガス抜き（パンチ）をします。
成形時にはめん棒でガスをしっかり抜き、表面にハリがある俵形にしましょう。
これらの作業を一つ一つきちんとすることで、きめが細かくなり、ボリュームが出ます。
そのまま食べるとしっとり、トーストするとサクサクとしたおいしい食パンになります。

生地を取り出して、スケッパーで3等分する（1個約240g）。表面がなめらかで張った状態になるように丸め、閉じ目を下にしてふきんを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

オーブン 発酵 30℃
約20〜25分 決定 発酵開始

4 成形する

生地をめん棒でだ円形
（長い方の直径約20cm、短い方が約15cm）にのばす。
閉じ目を上にして左右から折り返して中央で重ねる。
向こうから手前に巻いて俵形にする。
油（分量外）を塗った食パン型に巻き終わりを下にして入れる。

5 40℃で二次発酵させる

型を角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 発酵   40℃
約50〜60分 決定 発酵開始

※発酵は表面が型から少し出る程度まで。

発酵終了後、角皿ごと取り出す。
予熱の間、乾燥しないようにラップをかけておく。

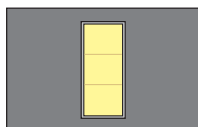
6 予熱する　予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

自動メニュー 決定 12 お菓子・パン 決定 山形食パン 決定 予熱開始

7 焼く

予熱完了後、角皿にのせ下段に入れる。

 加熱開始　●目安時間 約35分

残り時間約14分でブザー音が鳴ります。食パン型の前後を入れ替えてください。（熱いのでやけどに注意）
ブザーが鳴ったあと、何も操作しなくても調理は継続されます。

●手動のとき➡「オーブン」1段予熱あり 210℃
焼き上げ210℃で約30〜40分。
スタート後すぐに、スチームプラス（➡ P.54）を2分入れる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

山形食パン

［自動メニュー：12. お菓子・パン／山形食パン］

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター+スチーム加熱

材料
（約22×11cmの食パン型 1個・1.5斤分）

カロリー（9枚切1枚分）	約199kcal
塩分	約0.9g

強力粉（ふるう）…………400g
ドライイースト………6g（小さじ2）
（予備発酵不要の物）
砂糖…………20g（大さじ2⅓）
塩…………8g（小さじ1⅓）
スキムミルク……12g（大さじ2）
水…………290〜300ml
無塩バター（室温に戻す）……25g

使用する付属品
角皿（下段）
●パン作りのコツ➡ P.148

1 材料を混ぜる

ボールに水とドライイーストを入れ、かき混ぜて溶かす。
強力粉、砂糖、塩、スキムミルクを加えて混ぜ合わせる。

2 生地をこねる

バターロールの要領で生地をこねる。➡ P.147

こね上がった生地を丸め、油（分量外）を塗ったボールに入れる。

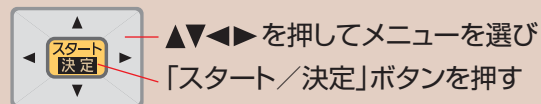
3 30℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 発酵 決定 30℃ 決定
約60分 決定 発酵開始

生地を取り出して軽く押さえ、ガス抜き（パンチ）をする。
左右、上下それぞれ3つ折りにしてまとめなおし、ボールに戻して角皿にのせ、再び下段に入れる。

オーブン 決定 発酵 決定 30℃ 決定
約30分 決定 発酵開始

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

3 35℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 決定 発酵 決定 35℃ 決定

約50～70分 決定 発酵開始

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
（発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃）
※発酵具合について➡ P.148

4 生地を休ませる

生地を包丁かスケッパーで、12個に分ける。
※手ではちぎらない。
小さく丸めて、ラップをかけ15～20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。

5 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油（分量外）を塗った角皿に並べる。

6 40℃で二次発酵させる

角皿を下段（2段のときは上下段）に入れる。

オーブン 決定 発酵 決定 40℃ 決定

約30～40分 決定 発酵開始

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 210℃で予熱する　予熱時間：約8分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 1段 決定 予熱あり 決定
●2段のとき：2段

210℃ 決定 予熱開始

8 190℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段（2段のときは上下段）に入れる。

約10～15分 決定 加熱開始
●2段のとき：約10～15分

スタート後 190℃ に合わせる。

残り時間約4～6分で角皿の前後を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

バターロール

発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

材料（12個：角皿1皿分）

カロリー（1個分）	約123kcal
塩分	約0.4g

強力粉	260g
ドライイースト	4.2g（大さじ½弱）
（予備発酵不要の物）	
A 砂糖	34g
A 塩	4g（小さじ1弱）
A 卵	L寸½個（正味30g）
A 牛乳	75ml
A 水	75～85ml
無塩バター（室温に戻す）	32g

ドリュール

卵	L寸½個弱（正味25g）
塩	少々

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

［オーブン］

1 材料を混ぜる

ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

2 生地をこねる

材料をひとまとめにして台に出す。
こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。
（手に付いてこなくなるまで）

たたきつける、こねるを繰り返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、繰り返したたきつけ、十分にこねる。
（約10分間）
※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油（分量外）を塗ったボールに入れる。

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

パン作りのコツ

■材料は正確にはかりましょう

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安
バターロール、食パン：27～28℃
フランスパン：24℃

●高すぎるとき
ボールを2重にし、
下のボールに水を
入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんに
して生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です

発酵 機能を使います。➡ P.50
スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

●発酵設定温度の目安

30℃	フランスパン、食パンの一次発酵など
35℃	バターロールの一次発酵など
40℃	バターロール、食パンの二次発酵、ピザ生地の発酵など
45℃	温度が上がりにくいとき

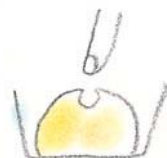
●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう(フィンガーテスト)

一次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
（完了）
生地が2～2.5倍にふくらみ、
指穴がそのまま残る。

●発酵不足
（固く、重いパンになる）
生地のふくらみが小さく、
指穴がすぐに戻る。
→一次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ
（パサついたパンになる）
指穴の周囲にしわができ、
生地が沈む。

※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.53「グリル」上面

トマトソース

［レンジ］

1 耐熱容器にトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。
2 ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約15～20分 決定 加熱開始

（途中で2～3回かき混ぜる）
3 オレガノ、塩、こしょうで調味する。

レンジ加熱

材料

カロリー（大さじ3杯分）	約16kcal
塩分	約0.5g

トマトの水煮（カットトマト 缶詰）･･･1缶（400g）
たまねぎ（すりおろす）･････････ ¼個（50g）
にんにく（すりおろす）･･････････････1片
オレガノ ･････････････････････････適量
塩、こしょう ･････････････････････少々

ピザのバリエーション

ジャーマンポテトピザ

生地に薄くマヨネーズを塗り、ゆでておいた
じゃがいも、グリーンアスパラガスを並べ、
ベーコン、チーズをのせて焼く。
仕上げに、お好みでマヨネーズをかける。

照り焼きチキンピザ

生地に薄く照り焼きソースを塗り、
照り焼きチキン、コーン缶、チーズをのせて焼く。
仕上げに、きざみのりを飾る。

シーフードピザ

生地にホワイトソースを塗り、
かにのほぐし身、ロールいか、むきえび、あさりの水煮など
お好みのシーフードをのせ、周囲にブロッコリーをのせる。
チーズをのせて焼く。

トースト

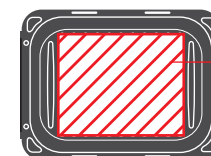
［グリル］

1 **焼く**

グリル皿の中央にパンを置く。（下図参照）
2～4枚のときも中央に寄せて置く。
グリル皿を上段に入れる。

グリル 決定 上面 決定 約3分30秒 決定 加熱開始

グリル皿を取り出し、パンを裏返してさらに焼く。
（熱いのでやけどに注意する）

グリル 決定 上面 決定 約1分30秒～2分 決定 加熱開始

パンは中央に寄せる。
（端の方は焼き色が付きません）

※冷凍食パンの場合は「グリル」上面で約4分焼いたあと、
裏返して約1分30秒～2分焼いてください。

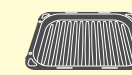
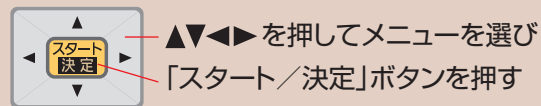
ヒーター加熱

材料

カロリー（1枚分）	約158kcal
塩分	約0.8g

食パン（6枚切り）･･････････ 1～4枚

使用する付属品
グリル皿（上段）

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

手作りピザ（ソフト生地）

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター+スチーム加熱

材料（直径25cm 丸型1枚分）

カロリー（⅛量分）	約146kcal
塩分	約0.9g

生地

A
- 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・ 130g
- ドライイースト ・・・・・・・・・ 小さじ⅔
- （予備発酵不要の物）
- スキムミルク ・・・・・・・・・ 小さじ1⅓
- 塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ⅔

無塩バター（室温に戻す） ・・・・・・ 10g
ぬるま湯（約40℃） ・・・・・・・・・・ 75ml

具

たまねぎ（薄切り） ・・・・・・・ ¼個（50g）
マッシュルーム（缶詰／薄切り） ・・ 30g
サラミソーセージ（薄切り） ・・・・・ 10枚
ピーマン（薄切り） ・・・・・・・・・・・・・ 1個
ナチュラルチーズ（ピザ用） ・・・・ 100g
トマトソース➡ P.149 ・・・・・・ 大さじ3
（またはケチャップ）

使用する付属品
角皿（下段）

●冷蔵ピザ➡ P.57

ポイント!
オーブンシートを敷いて焼くと
生地が角皿にくっ付きません。

［自動メニュー：12. お菓子・パン／ピザ］

1 生地を作る

ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉を
すりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、
生地の周りをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
油（分量外）を塗ったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 決定 発酵 決定 40℃ 決定

約20～30分 決定 発酵開始

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
（発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません）

3 予熱する　予熱時間：約12分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

自動メニュー 決定 12 お菓子・パン 決定 ピザ 決定 予熱開始

4 生地をのばして具をのせる

軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油（分量外）を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
（角皿一面にのばすと、うまく焼けません）
ふちを少し残してトマトソースを塗り、
具を並べてチーズをのせる。

5 焼く

予熱完了後、角皿を下段に入れる。

決定 加熱開始　●目安時間 約11分

●手動のとき➡「オーブン」1段予熱あり
220℃で約9～13分。
●2段のとき：約10～14分

［オーブン］

1 生地を作る

ボールに生地の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
ある程度生地がまとまったら、台の上に出して、
均一になるまでよくこね、丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
油（分量外）を塗ったボールに生地を入れ、
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 決定 発酵 決定 40℃ 決定

約20～30分 決定 発酵開始

（発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません）
生地を取り出し、手で押してガス抜きをしてから2等分にし、
丸くまとめ、ラップなどをかけて約15分休ませる。

3 角皿を入れて予熱する　予熱時間：約18分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

生地は入れないで、角皿を下段に入れる。

オーブン 決定 1段 決定 予熱あり 決定

280℃ 決定 予熱開始

4 生地をのばして具をのせる

アルミホイルに生地を移し、直径約25cmに
めん棒でのばし、形を丸く整える。
フォークで数か所つつき、ふちを少し残して
トマトソースを塗って、モッツァレラチーズをのせる。

5 焼く

予熱完了後、ドアを開けてできるだけすばやく角皿に
アルミホイルごとピザをのせ、下段に入れる。
（熱いのでやけどに注意）

約5分30秒～6分30秒 決定 加熱開始

焼き上がったら、熱いうちにバジルの葉をのせる。

クリスピーピザ

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料（直径25cm 2枚分）

カロリー（⅛量分）	約75kcal
塩分	約0.3g

生地

強力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g
ドライイースト ・・・・・・・・・・・ 小さじ1
（予備発酵不要の物）
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ ひとつまみ
オリーブ油 ・・・・・・・・・・・・ 大さじ1½
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60ml

具

モッツァレラチーズ ・・・・・・・・・ 200g
（1cmの角切り）
バジルの葉 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
トマトソース➡ P.149 ・・・・・・ 大さじ4
アルミホイル（角皿の大きさに切る）
※2回に分けて焼きます。
1枚分は材料を半量にします。

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!
●生地は力をかけながら薄く
のばすのがコツです。
●のばした生地を、予熱した
角皿にすばやく移すと、
きれいにふくらみます。
●続けてもう1枚焼くときは
角皿を入れて予熱から
操作しましょう。
庫内が熱い場合は280℃に
設定はできません。
230℃に設定し、必ず様子を
見ながら焼いてください。
庫内温度により、予熱時間
が変わります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

いちごジャム

レンジ加熱

材料（でき上がり分量 約350g）

カロリー（大さじ2杯分）	約83kcal
塩分	0g

いちご（へたを取る）・・・・・・・・300g
A［砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・150g
　レモン汁・・・・・・・・・・・・・小さじ2
　サラダ油・・・・・・・・・・・・・1～2滴
●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを全体にふりかける。

2 **加熱する**
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定

約13～15分 決定 加熱開始

※途中で2～3回かき混ぜる。

ポイント！
●ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、冷ますととろみがでてきます。加熱しすぎないようにしましょう。
●ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

りんごの甘煮

レンジ加熱

材料（でき上がり分量 約530g）

カロリー（⅛量分）	約113kcal
塩分	0g

りんご（固めの物）・・・・・・正味600g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
無塩バター・・・・・・・・・・・・・・・・20g
レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・½個分
シナモンパウダー・・・・・・・・・小さじ½
コーンスターチ・・・・・・・・・・・小さじ2
（同量の水で溶く）
ラム酒（またはブランデー）・・大さじ½
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

［レンジ］

1 **加熱する**
りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。
クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）か薄手の皿で落としぶたをする。
ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定

約15～17分 決定 加熱開始

※途中で1回かき混ぜる。

2 **煮詰める**
煮汁を捨て、シナモンパウダー、水溶きコーンスターチを混ぜ、ふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定

約1分30秒～2分 決定 加熱開始

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

カスタードクリーム

レンジ加熱

材料（シュークリーム12個分）

カロリー（1個分）	約67kcal
塩分	0g

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・1½カップ
A［薄力粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1½
　コーンスターチ・・・・・・・・大さじ1
　砂糖・・・・・・・・・・・・・・40～60g
卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個分
B［無塩バター・・・・・・・・・・・・・15g
　バニラエッセンス・・・・・・・・・・少々
ラム酒・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ¾

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定

約2～3分 決定 加熱開始

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2 **加熱する**
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定

約2分～3分30秒 決定 加熱開始

※途中で2～3回かき混ぜる。
混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。

3 **仕上げる**
Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.51「オーブン」

スイートポテト

ヒーター加熱

材料（約12個：角皿1皿分）

カロリー（1個分）	約106kcal
塩分	0g

さつまいも（1本250g）・・・・・・・2本
A［無塩バター・・・・・・・・・・・・・30g
　砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・70g
B［卵黄・・・・・・・・・・・・・・・1½個分
　バニラエッセンス・・・・・・・・・・少々
　（またはバニラオイル）
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

ドリュール
卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½個分
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
市販のオーブン用紙ケース・・・約12枚
（アルミケースでもできます）

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 **さつまいもをゆでる**
さつまいもを耐熱性の平皿にのせて、ラップでおおい庫内中央に置く。

自動メニュー 決定 1 解凍・ゆで野菜 決定

ゆで根菜 決定 加熱開始 ●目安時間 約12分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8～12分。

2 **生地を作る**
さつまいもを縦2つに切り、スプーンで中身をくり抜く。
熱いうちに裏ごしをしてAとともに耐熱容器に入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約5分 決定 加熱開始

木べらで混ぜてBを加える。（牛乳で固さを調節する）

3 **予熱する** 予熱時間：約12分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 1段 決定 予熱あり 決定

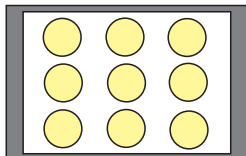
230℃ 決定 予熱開始

4 **焼く**
生地を絞り出し袋に入れ、オーブン用紙ケースに出す。
角皿にのせてはけでドリュールを塗り、予熱完了後、下段に入れる。

約8～13分 決定 加熱開始

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

ポイント!
- 大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
- プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
- ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

4 焼く
角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
（型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくする効果があります。）
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯450mlを注ぐ。
下段に入れる。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

約18～25分 決定 加熱開始

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

5 仕上げる
加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

注意
調理中、調理後、付属の角皿の扱いには注意する
やけどのおそれがあります
角皿の出し入れの際には付属のミトンを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

カラメルソース
1 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯を大さじ1加える。（高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください）

- まとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

カスタードプディング

ヒーター加熱

材料（約90ml金属製プリン型9個分）

カロリー（1個分）	約128kcal
塩分	約0.1g

- 牛乳 ・・・ 2½カップ
- 砂糖 ・・・ 85g
- 卵 ・・・ M寸4個（正味200g）
- バニラエッセンス ・・・ 少々
- 無塩バター ・・・ 少々
- カラメルソース（➡ P.154）

使用する付属品
角皿（下段）
［オーブン］

1 卵液を作る
耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 800W 決定 約2分30秒～3分 決定 加熱開始

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

2 プリン型に入れる
プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 予熱する
予熱時間：約4分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 1段 決定 予熱あり 決定

150℃ 決定 予熱開始

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

辻調グループ校
大庭先生

tsuji

ADVICE [大庭先生のアドバイス]

粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と
薄力粉を半分ずつ使うと
しっかりした食感になります。
塩を粉の 2% ほど加えると生地が
引き締まり、扱いやすくなります。

生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番の
ポイントです。
厚みにムラがあれば火の通りかたが
変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い
詰め物をする場合は、生地をパリッと
焼き上げるために少し薄めにのばしたり、
りんごの下にスポンジを敷き、
生地に水分がしみ込みにくくするのも
よいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを
細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの
甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

ポイント!

- 焼きムラが気になる場合は
  残り時間約10分で角皿の前後を
  入れ替えてください。
  （熱いのでやけどに注意）
- バターが溶けないよう材料や器具を
  冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが
  溶けないよう、ねり込まずに一気に手早く。
  少しパサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。
  バターが溶けて粉になじむと、きれいな
  層状になりません。
- 市販の生地は400gで
  直径18cmのパイ皿1枚分です。
  種類により焼けかたが変わるため
  様子を見ながら焼いてください。

2 成形する

幅15cm、長さ35cm、
厚さ5mmにのばし、
2cm幅の帯を2本切り取り、
残りの生地を½に切り、
それぞれを22cm 四方の
正方形にのばす。

バター（分量外）を塗った
パイ皿に、生地を密着させて
敷く。
（特に角はていねいにパイ皿
に沿わせる）

底にフォークでまんべんなく
空気穴をあける。

りんごの甘煮（➡ P.152）と、
スライスアーモンドをのせ、
パイ生地のふちに卵白を塗る。

もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、
周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15〜20分休ませる。
表面にドリュールを塗り、でき上がりの写真のように
中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで
切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に
向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様を付ける。
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で
空気穴をあける。

3 予熱する　予熱時間：約8分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 1段 決定 予熱あり 決定

210℃ 決定 予熱開始

4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

約25〜35分 決定 加熱開始

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

アップルパイ

tsuji

ヒーター加熱

材料
（内径18〜19cmのパイ皿：1枚分）

カロリー（⅛量分）	約379kcal
塩分	約0.5g

パイ生地

A［強力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
　 薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
　（合わせてふるう）
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ⅔
無塩バター ‥‥‥‥‥‥‥‥ 150g
（冷やして、7mmの角切り）
B［卵黄 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1個分
　 冷水 ‥‥‥‥‥‥‥ 70〜80ml
　（混ぜる）
打ち粉（強力粉）‥‥‥‥‥‥ 適量
卵白 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1個分
スライスアーモンド ‥‥‥‥‥ 10g
（フライパンで薄茶色に色付くまで
軽くいる）

りんごの甘煮（➡ P.152）

ドリュール
卵黄 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1個分

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 生地を作る

Aに塩、バターを加えて軽く
混ぜ、Bを加えて手ですくい
上げるように混ぜて全体に
水分をいきわたらせ、
ねらないようにまとめる。

バターの固まりが残っている
状態で約15cm角に整え、
ビニールかラップに包み、
冷蔵庫で1時間以上休ませる。

生地が台にはり付かない
ように打ち粉をしながら、
横幅はそのままで縦45cmに
のばし3つ折りにする。

方向を90度変え、縦60cmに
のばし、4つ折りにして
冷蔵庫で30分以上休ませる。

再度のばして3つ折り、
4つ折りをくり返し、
冷蔵庫で30分以上休ませる。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

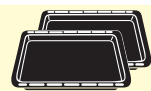
アメリカンクッキー

ヒーター加熱

材料（約48個：角皿2皿分）

カロリー（5個分）	約276kcal
塩分	約0.2g

無塩バター（室温に戻す）……80g
三温糖……80g
卵……M寸2個（正味100g）
生クリーム……小さじ4
ココナッツ……40g
（フライパンで薄茶色に色付くまで軽くいる）
A［薄力粉……160g
　ベーキングパウダー……小さじ⅔
チョコチップ……100g
（または板チョコをきざむ）
コーンフレーク……20g

使用する付属品
角皿（上下段）

●1段調理もできます。（下段）

［オーブン］

1 生地を作る

バターを白っぽくなるまでねり、三温糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、生クリームとココナッツを入れる。
Aをふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
チョコチップとコーンフレークを混ぜる。
（生地の半量にインスタントコーヒー大さじ1を加えてもよいでしょう）

2 予熱する　予熱時間：約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 2段 決定 予熱あり 決定
●1段のとき：1段を選ぶ

170℃ 決定 予熱開始

3 焼く

角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地をスプーンですくって等間隔に並べる。
（生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます）
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
（1段のときは下段に入れる）

約16～21分 決定 加熱開始
●1段のとき：約15～20分

残り時間約6～7分で角皿の前後を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意）

P.159のクッキーをアレンジして

アイスボックスクッキー

ヒーター加熱

材料（約50個：角皿2皿分）

カロリー（5個分）	約196kcal
塩分	0g

無塩バター（室温に戻す）……100g
砂糖（ふるう）……100g
卵……M寸1個（正味50g）
バニラエッセンス……少々
（またはバニラオイル）
薄力粉……200g

使用する付属品
角皿（上下段）

●1段調理もできます。（下段）

［オーブン］
1 クッキーの要領で生地を作り、直径3cmの棒状にする。
2 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3 「オーブン」2段予熱あり、170℃で予熱する。（約6分）
4 角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、2を4～5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
5 角皿を上下段に入れ、クッキーと同じ要領で焼く。

●うずまき模様、市松模様は生地½量にココア小さじ2を加えて

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

クッキー

ヒーター加熱

材料（約48個：角皿2皿分）

カロリー（5個分）	約247kcal
塩分	0g

無塩バター（室温に戻す）……120g
砂糖（ふるう）……120g
卵……M寸1½個（正味75g）
バニラエッセンス……少々
（またはバニラオイル）
薄力粉……240g

使用する付属品
角皿（上下段）

●1段調理もできます。（下段）

ポイント!
●生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
●市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。
●トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。
●粉にココアなどを加えると味のバリエーションが楽しめます。

［オーブン］

1 生地を作る

バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10～20分休ませる。

2 予熱する　予熱時間：約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 2段 決定 予熱あり 決定
●1段のとき：1段を選ぶ

170℃ 決定 予熱開始

3 焼く

角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地を48等分、約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
（生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます）
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
（1段のときは下段に入れる）

約14～19分 決定 加熱開始
●1段のとき：約14～19分

残り時間約6～7分で角皿の前後を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意）

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

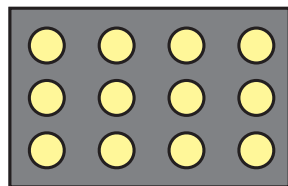
生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。
徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに焼きましょう。

3 生地を絞り出す

角皿に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、バター（分量外）を薄く塗る。
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4 焼く

予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。
（2段のときは上下段に入れる）

決定 加熱開始 ●目安時間 約30分

5 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

●手動のときは
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹く。
「オーブン」1段予熱あり 190℃で25～35分
●2段のとき：25～35分

レンジで作るシュー種

［レンジ］ 簡単に電子レンジで作れます。（12個：角皿1皿分） レンジ加熱

1 深めの耐熱ガラス製ボールにA（無塩バター、水、塩）を入れ、ラップをして庫内中央に置き、「レンジ」600Wで約2～3分加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。
2 ラップなしで「レンジ」600Wで約40秒～1分20秒、途中で混ぜながら加熱し、よく混ぜる。
溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵は3個分が目安です）
3 「自動メニュー：12. お菓子・パン／シュー」で焼くときは、仕上がり〈弱〉で。
※仕上がり調節について➡ P.44

手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン」1段予熱あり 190℃で約25～30分下段で焼く。（予熱時間：約8分）

ポイント!

●卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひと固まりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
●大きめのボールを使う
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

シュークリーム

tsuji

ヒーター+スチーム加熱

材料（12個：角皿1皿分）

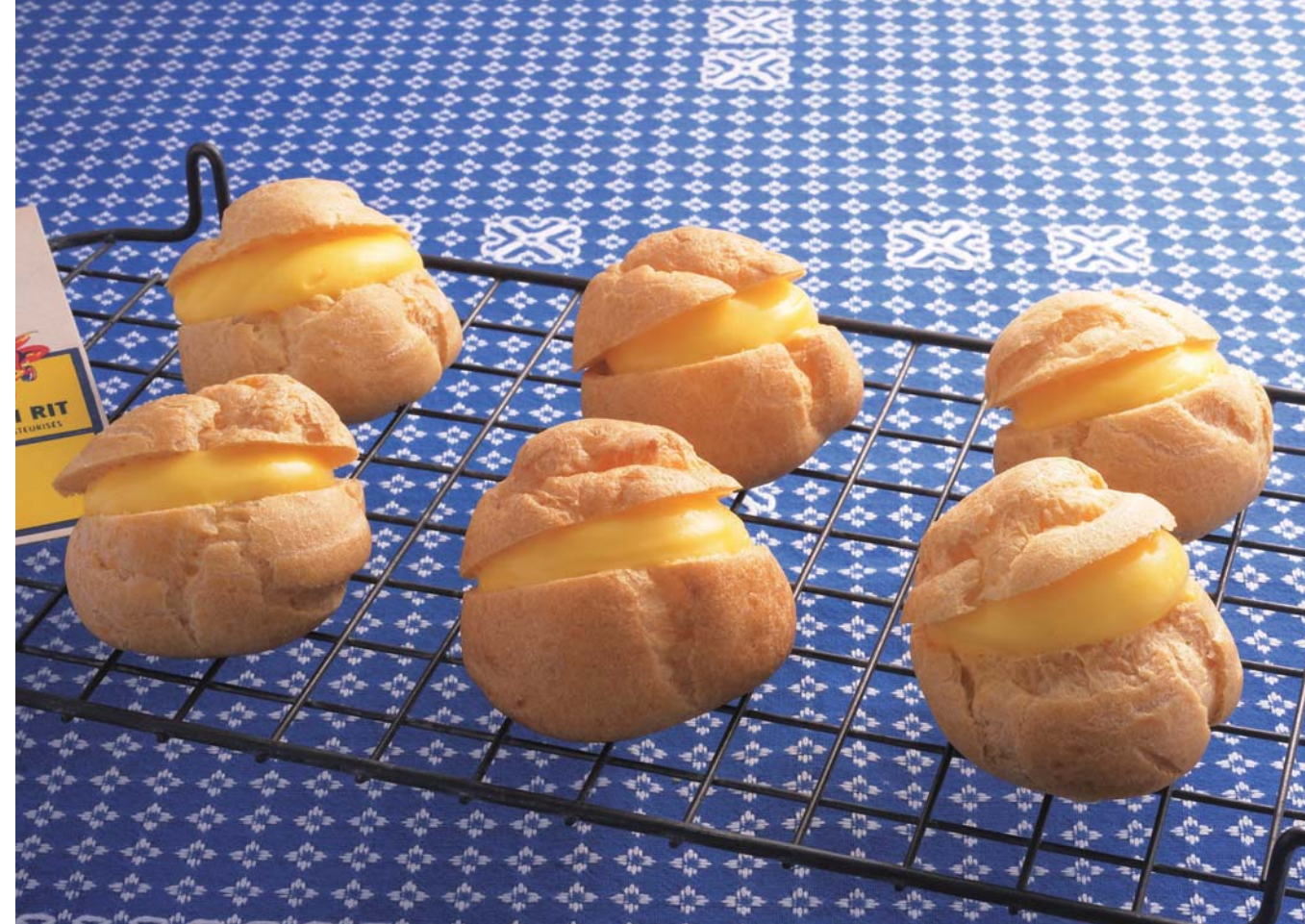
カロリー（1個分）	約142kcal
塩分	約0.1g

シュー皮
A［無塩バター …… 60g
（1cmの角切り、室温に戻す）
水 …… ½カップ
塩 …… ひとつまみ
薄力粉（ふるう） …… 60g
卵 …… M寸3個（正味150g）
（室温に戻す）
※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム（➡ P.152）

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

ポイント!
●2段で焼くときは、材料を2倍にしましょう。
●スチームが出るので霧吹きはいりません。

［自動メニュー：12. お菓子・パン／シュー］

1 生地を作る

鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。
生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2 予熱する 予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 決定 12 お菓子・パン 決定 シュー 決定

1段 決定 予熱開始

●2段のとき：2段を選ぶ

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

4 **生地を作る**
生地に強力粉を2〜3回に分けて加えながら、ハンドミキサーの中速で混ぜる。粉が見えなくなり、なめらかな生地になるまで、2〜3分混ぜ合わせる。下準備しておいた型に生地を流し込む。
ゴムベラを垂直に立て生地を切るように縦横に何度も動かし、泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。

5 **190℃で焼き、さらに170℃で焼く**
予熱完了後、角皿にのせて、下段に入れる。

約15分 決定 加熱開始

加熱後、さらに焼く。

取消 オーブン 決定 1段 決定 予熱なし 決定 170℃ 決定 約40〜60分 決定 加熱開始

残り時間6分になったら、「スチームプラス」を5分間入れる。（「スチームプラス」について➡ P.54）

2秒間押す 仕上がり 約5分 （3秒後、「スチームプラス」が始まる）

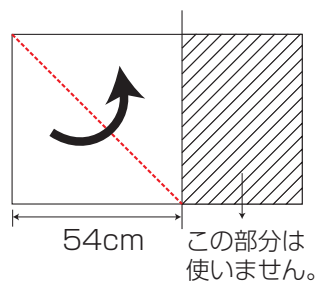
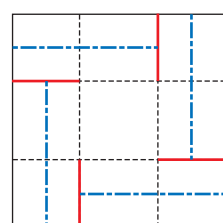
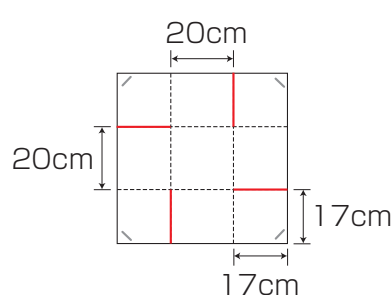
焼き上がったら型から出し、側面のクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を外す。
粗熱が取れたらあたたかいうちにラップを敷いた上に、底を上にして置き、底のシートを外して、全体をラップで包む。

新聞紙の型の作りかた

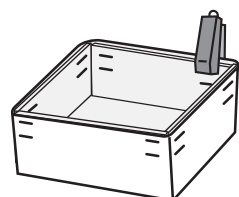
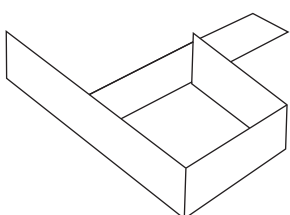
カステラの型（20×20cm）

1 新聞紙を広げて6〜7枚重ねます。赤い点線を谷折にし、正方形に切ります。

2 角をホッチキスで留め、各辺の端から17cmのところ（赤線部分）に、はさみで切り込みを入れます。

3 17cmの半分のところ（青点線部分）を山折にします。

4 各辺を折り込み、箱を組み立てます。

5 組み立てた箱の底と側面に厚紙を敷き、ホッチキスで留めます。

6 クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を敷きます。

先に側面にシートを巻きます。その内側に底用のシートの四隅に少し切り込みを入れ、立ち上げしろをもたせて敷きます。
（シートもホッチキスで留めると倒れてきません）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

カステラ

ヒーター＋スチーム加熱

[オーブン]

1 **下準備をする**
新聞紙の型の底と側面を厚紙で補強し、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を敷きます。
（新聞紙の型の作りかた➡ P.162）

2 **卵を泡立てる**
ボールに卵を溶きほぐして砂糖を入れる。
混ぜながら、湯せんにかける。
ハンドミキサーの高速で約8分、白っぽくもったりするまで泡立てる。
耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約30秒 決定 加熱開始

加熱したAを加えて混ぜ、さらに1〜2分、高速で泡立てる。

3 **予熱する** 予熱時間：約8分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

オーブン 決定 1段 決定 予熱あり 決定

190℃ 決定 予熱開始

材料
（約20×20cm、高さ約10cmの型1個分）

カロリー（1/20量分）	約97kcal
塩分	約0.1g

卵 ………… M寸6個（正味300g）
砂糖 ………… 220g
A［水あめ ………… 15g
　はちみつ ………… 15g
　水 ………… 大さじ1½
強力粉（ふるう） ………… 150g

〈新聞紙の型〉
新聞紙 ………… 6〜7枚
厚紙 …… （底用） 20cm角 1枚
　（側面用）8×20cm 4枚
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）
………（底用） 22cm角 1枚
　（側面用）10×43cm 2枚

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!
焼き立てより、翌日の方がしっとりした食感が味わえおいしくいただけます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

いちご大福

レンジ+スチーム加熱

材料(10個分)

カロリー(1個分)	約97kcal
塩分	0g

A［白玉粉 ‥‥‥‥‥‥‥ 100g
　 水 ‥‥‥‥‥‥ 150〜170ml
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 80g
こしあん(ねりあん) ‥‥‥‥ 150g
いちご(へたを取る) ‥‥‥ 小10粒
片栗粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
直径約20cmの耐熱ガラス製ボール

［レンジ］

1 **いちごをあんで包む**
こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。

2 **材料を混ぜる**
Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。
砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。

3 **加熱する**
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約2〜3分 決定 加熱開始

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
給水タンクに満水まで水を入れる。
再度、庫内中央に置く。

レンジ 決定 300W スチーム 決定 約3〜4分 決定 加熱開始

加熱終了後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。

4 **成形する**
片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して10等分し、その生地であんを包んで形を整える。

わらびもち

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約168kcal
塩分	0g

A［わらび粉 ‥‥‥‥‥‥ 80g
　 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 20g
　 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 2カップ
B［きな粉 ‥‥‥‥‥‥‥ 40g
　 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
　(合わせておく)

［レンジ］

1 **加熱する**
耐熱容器にAを入れ、よくかき混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約6〜8分 決定 加熱開始

※途中2〜3回泡立て器で混ぜる。
1回目は底が固まりかけたくらい(約2分)で混ぜる。
(全体が透明になるまで加熱する)

2 **成形する**
熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に落とす。
水けを切り、Bをまぶす。

ポイント!
流し箱に流し、冷やし固めてから切ってもよいでしょう。

蒸しケーキ

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径5cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型(ココット型)8個分)

カロリー(1個分)	約143kcal
塩分	約0.3g

卵 ‥‥‥‥ M寸2個(正味100g)
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 30g
無塩バター(細かく切る) ‥‥ 30g
(耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」500Wで約20〜30秒加熱)
ホットケーキミックス ‥‥‥ 150g
牛乳 ‥‥‥‥‥‥‥‥ ½カップ
バニラエッセンス ‥‥‥‥‥ 少々
レーズン ‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
紙ケース ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 8個

使用する付属品
グリル皿(中段)

［スチーム］

1 **下ごしらえをする**
レーズンをぬるま湯にひたして戻し、ペーパータオルで水けを切っておく。
ボールに卵を割って溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加えてねらないように混ぜる。
牛乳を加え生地と完全に混ざりきってから、溶かしたバターとバニラエッセンスを加え、さらに混ぜる。
カップ型に紙ケースを敷いてレーズンを入れ、生地を流し入れる。

2 **蒸す**
給水タンクに満水まで水を入れる。
カップ型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

スチーム 決定 約19〜23分 決定 加熱開始

ポイント!
蒸しケーキ、抹茶蒸しパンは市販の紙型でも作ることができます。

蒸しケーキをアレンジして

抹茶蒸しパン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径約5cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型(ココット型)8個分)

カロリー(1個分)	約110kcal
塩分	約0.2g

A［薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥ 150g
　 抹茶 ‥‥‥‥‥‥ 小さじ1〜2
　 ベーキングパウダー ‥‥ 小さじ2
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60g
卵 ‥‥‥‥‥ M寸1個(正味50g)
水(または牛乳) ‥‥‥‥ ½カップ
紙ケース ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 8個

［スチーム］

1 砂糖と水を耐熱容器に入れて、「レンジ」600Wで約1分加熱し、砂糖を溶かして冷ます。
2 卵を溶きほぐし、1を加えてよく混ぜる。
3 Aを合わせて2にふるい入れ、ゴムべらで ねらないように混ぜる。
4 カップ型に紙ケースを敷いて、3を流し入れる。
5 蒸しケーキと同じ要領で蒸す。

ポイント!
●いろいろな蒸しパンができます
ココアパウダーでココア風味蒸しパン、砂糖を黒砂糖に代えて黒糖蒸しパンなど。
●市販の蒸しパンミックスでも作ることができます
量に応じて様子を見ながら時間を調節してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.55「スチーム」

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

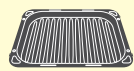
蒸しプリン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径約8cmのココット型または
耐熱ガラスのプリン型6個分)

カロリー(1個分)	約155kcal
塩分	約0.2g

牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2カップ
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70g
卵 ・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)
バニラエッセンス ・・・・・・・・・・・・ 少々
カラメルソース(➡ P.154)

使用する付属品
グリル皿(中段)

※スチームと電波を使用している
ため、金属容器は使えません。
※大きな型を使用して蒸すことは
できません。

ポイント!
グリル皿に、ぬらした
キッチンペーパーを敷くと、
すべりません。

●金属容器を使用する場合は
手動オーブンで。➡ P.155

［スチーム］

1 卵液を作る
耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

加熱開始

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、
あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

2 ココット型に入れる
カラメルソースを底にゆきわたるように
小さじ½ずつ入れ、卵液を静かに流し入れる。

3 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
ココット型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

スチーム 約16～20分 加熱開始

材料に加えてアレンジ
コーヒープディング

材料
インスタントコーヒー
・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
(牛乳を加熱後、よく溶かす)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」、P.55「スチーム」

マドレーヌ

ヒーター加熱

材料
(直径9cmの型9個分：角皿1皿分)

カロリー(1個分)	約244kcal
塩分	約0.1g

卵 ・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) ・・・・・・・・・・・・・ 130g
薄力粉(ふるう) ・・・・・・・・・・・ 130g
無塩バター(2～3cmの角切り) ・・・ 130g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」500Wで約1分～1分20秒
加熱)
レモンエッセンス ・・・・・・・・・・・ 少々
(またはバニラエッセンス)
紙ケース ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9枚
※紙型のみで焼くときは、
様子を見ながら焼いてください。

使用する付属品
角皿(下段)

●2段調理もできます。(上下段)

［オーブン］

1 卵を泡立てる
卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書ける
ぐらいになれば、レモンエッセンスを入れる。

2 予熱する
予熱時間：約6分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 1段

●2段のとき：2段を選ぶ

予熱開始

3 粉とバターを加える
泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを
加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。

4 焼く
マドレーヌ型に紙ケースを敷き、
生地を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段(2段のときは上下段)に入れる。

約16～20分 加熱開始

●2段のとき：約16～20分

残り時間約5～7分で角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

焼き上がったら型から出し、底を上にして冷ます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

シフォンケーキ

ヒーター+スチーム加熱

材料
（直径20cmのアルミ製シフォン型1個分）

カロリー（⅛量分）	約263kcal
塩分	約0.2g

卵黄 ･････････････････ M寸5個分
砂糖（ふるう）･････････････ 130g
サラダ油 ･････････････････ 80ml
水 ･･････････････････････ ½カップ
バニラエッセンス ･･････････ 少々
（またはバニラオイル）
卵白 ･････････････････ M寸7個分
薄力粉（ふるう）･･･････････ 150g

※フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!
●焼きムラが気になる場合は
残り時間約10分でケーキ型の前後を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意）
●17cmの型で焼くときは
●材料は、卵黄M寸3個分、砂糖65g、油40ml、水¼カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個分、薄力粉75g。
●「オーブン」1段予熱あり、170℃で、約35～45分、下段で焼きます。

［自動メニュー：12. お菓子・パン／シフォンケーキ］

1 卵黄を泡立てて、粉を加える
ボールに卵黄と砂糖半量（65g）を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 予熱する　予熱時間：約8分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー → 決定 → 12 お菓子・パン → 決定

シフォンケーキ → 決定 → 予熱開始

3 メレンゲを作り、生地を合わせる
別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、
ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
（ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる）
粉を加えた卵黄にメレンゲ⅓量を入れ、
泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずにさっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまでねらないように、
卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、
型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

4 焼く
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

決定 → 加熱開始　●目安時間 約50分

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、
型をひっくり返して生地を取り出す。
●手動のとき➡「オーブン」1段予熱あり、170℃で約45～55分。
●紙型で焼くとき➡ 時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。

材料に加えてアレンジ

抹茶シフォンケーキ

材料
薄力粉 ･････････ 150g
抹茶 ･･････････ 大さじ1
（合わせてふるう）

ココアシフォンケーキ

材料
薄力粉 ･････････ 150g
ココア ･････････ 大さじ1
（合わせてふるう）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

ロールケーキ

ヒーター加熱

材料（1本分：角皿1皿分）

カロリー（⅛量分）	約225kcal
塩分	約0.1g

卵 ･････････ M寸4個（正味200g）
砂糖（ふるう）･･････････････ 80g
バニラエッセンス ････････････ 少々
（またはバニラオイル）
薄力粉（ふるう）････････････ 80g
無塩バター（細かく切る）･･････ 25g
（耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」500Wで約20～30秒加熱）
ホイップクリーム（➡ P.173の半量）
お好みのフルーツ ･･･････････ 適量
硫酸紙（またはグラシン紙など）
※四隅に切り込みを入れる

使用する付属品
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

ポイント!
紙はぬれぶきんで湿らせると、はがれやすくなります。

［オーブン］

1 予熱する　予熱時間：約6分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン → 決定 → 1段 → 決定 → 予熱あり → 決定

●2段のとき：2段を選ぶ

180℃ → 決定 → 予熱開始

2 生地を作る
いちごのショートケーキの要領で、
卵と砂糖を泡立てる。➡ P.173
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く
硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。
（2段のときは上下段に入れる）

約12～17分 → 決定 → 加熱開始

●2段のとき：約14～19分

残り時間約5～7分で角皿の前後を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意）

4 巻く
粗熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。（焼けた面を上にして巻いてもよい）
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

チーズケーキ

ヒーター加熱

材料
（直径18cmの金属製丸型［底が抜ける型］1個分）

カロリー（⅛量分）	約229kcal
塩分	約0.2g

ビスケット地
甘みの少ないビスケット……50g
（またはクラッカー）
無塩バター（細かく切る）……40g
（耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」500Wで約30～40秒加熱）

中身
クリームチーズ（室温に戻す）……200g
卵……M寸2個（正味100g）
（卵黄と卵白に分ける）
砂糖（ふるう）……50g
A［コーンスターチ……20g
　レモンの皮（すりおろす）……¼個分
　レモン汁……大さじ1～2
　生クリーム、牛乳……各大さじ2

飾り
B［あんずジャム……大さじ1
　水……大さじ½
　（合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」600Wで約30秒加熱）

使用する付属品
角皿（下段）
●ケーキ型の内側に薄くバター（分量外）を塗っておきます。

ポイント!
クリームチーズは室温で柔らかくしてからねると、口当たりよく、ふっくら仕上がります。

［オーブン］

1 ビスケット地を作る
ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
ケーキ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やして固める。

2 生地を作る
クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
※クリームチーズが固い場合は「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルをまわして20℃に合わせて加熱すると柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。
卵白はツノが立つまで固く泡立て、砂糖を加えてよく泡立てる。
卵白をクリームチーズの生地に入れ、固まりが消えるまでしっかり混ぜる。

3 予熱する　予熱時間：約6分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン［決定］1段［決定］予熱あり［決定］
180℃［決定］予熱開始

4 焼く
中身の生地を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

約40～50分 加熱開始

残り時間約10～15分でケーキ型の前後を入れ替えてください。（熱いのでやけどに注意）

5 仕上げる
焼き上がったら、すぐに型とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡P.51「オーブン」

フルーツケーキ

ヒーター加熱

材料
（約20×8cmの金属製パウンド型1個分）

カロリー（⅛量分）	約258kcal
塩分	約0.1g

無塩バター（室温に戻す）……120g
砂糖（ふるう）……120g
レモンの皮（すりおろす）……¼個分
卵……M寸2個（正味100g）
ラム酒……小さじ1
牛乳……大さじ1
A［薄力粉……140g
　ベーキングパウダー……小さじ½
　（合わせてふるう）
洋酒漬けドライフルーツ……200g
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品
角皿（下段）
●型の内側に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷きます。
●2個なら1個のときと同じ温度で、約60～75分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

ポイント!
焼きムラが気になる場合は切り込みを入れたあと、ケーキ型の前後を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意）

tsuji

［オーブン］

1 予熱する　予熱時間：約6分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 1段 予熱あり 予熱開始

2 生地を作る
ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱き込ませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒漬けドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

3 焼く
図のように型をのせた角皿を、下段に入れる。

  加熱開始

途中、表面に焼き色が付きだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
（熱いのでやけどに注意）

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

生地作りのコツ
混ざりにくい油分（バター）と水分（卵）をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。
バターと卵は室温にしておいてください。
卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。
寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

tsuji

辻調グループ校 大庭先生

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためると
より泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡の
きめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、
きめ細かい安定した状態になるまで
しっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる
場合は、ボリュームが出にくいので
湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、
熱が取れてきめ細やかな泡になるまで
泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、
しっとりとしたカステラ風に
焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を
減らしたりしてその分をハチミツ、
メープルシロップなどに代えると、
また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡「オーブン」1段予熱ありで、
下記を参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	160℃	あり	約25~35分
18~19cm			約30~40分
21cm			約35~45分

※スチームプラスが使えます
➡ P.54

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、
ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから
外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態に
なったら、へらに持ち替え、
薄力粉を全体にふり入れて
底からすくい上げるように
して粉が見えなくなるまで
混ぜる。

溶かしておいた熱いAを
全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

4 焼く

生地を高い位置から
ゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)
型を軽くたたいて
粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

決定 加熱開始 ●目安時間 約30分

きれいな焼き色が付き、中央
を指先で触ってみて弾力が
あれば焼き上がり。
(または竹ぐしを刺してみて、
生地が付いてこなければよい)

5 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
(粗熱が取れたらビニール袋へ)

生クリームにBを加え、冷やし
ながらツノが立つぐらいまで
泡立てる。

スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた
生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、
2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

いちごのショートケーキ

tsuji

［自動メニュー：12. お菓子・パン／スポンジケーキ］

ヒーター+スチーム加熱

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 決定 500W 決定 約20～30秒 決定 加熱開始

ボールに卵を溶きほぐして
砂糖を加え、混ぜながら
湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく
感じたら(約35～40℃)、
湯せんから外す。

2 予熱する

予熱時間：約8分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 決定 12 お菓子・パン 決定

スポンジケーキ 決定 予熱開始

3 生地を作る②

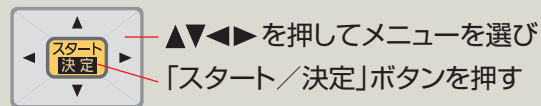
湯せんした卵に
バニラエッセンスを加え、
あたたかいうちに
ハンドミキサーの高速で
しっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地を
たらして文字が書けるぐらいになれば、
低速にして熱が取れるまで泡立てる。

材料
(直径18cmの金属製丸型1個分)

カロリー(⅛量分)　約396kcal
塩分　約0.1g

スポンジケーキ生地
卵 ………… M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) ………… 90g
薄力粉(ふるう) ………… 90g
A［牛乳 ………… 小さじ2
　 無塩バター(細かく切る) ……… 15g
バニラエッセンス ………… 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム
生クリーム ………… 2カップ
B［砂糖 ………… 大さじ4~6
　 バニラエッセンス ………… 少々

シロップ
C［砂糖 ………… 大さじ2
　 水 ………… 大さじ4
　 (合わせて耐熱容器に入れふたをする
　 「レンジ」600Wで約30~40秒加熱)
ブランデー(Cと合わせる) … 大さじ2
いちご(縦半分に切る) ………… 適量
ケーキ型
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品

角皿(下段)

●ケーキ型の内側に薄くバター
(分量外)を塗り、硫酸紙(または
グラシン紙など)を敷きます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

田作り

レンジ加熱

材料

カロリー（全量）	約170kcal
塩分	約3.2g

ごまめ……30g
A［砂糖……大さじ1
　しょうゆ……大さじ1
　みりん……大さじ½

［レンジ］

1 ごまめを加熱する

ごまめを直径20cmくらいの耐熱性の平皿に広げる。
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約1分～1分30秒 決定 加熱開始

※途中取り出して混ぜる。

2 調味料を加熱する

別の大きめの耐熱容器にAを入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約1分～1分20秒 決定 加熱開始

加熱後、ごまめを加え、再びふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約30秒～1分 決定 加熱開始

桜えびのふりかけ

レンジ加熱

材料

カロリー（小さじ1杯分）	約11kcal
塩分	約0.1g

桜えび……50g
塩……少々
青のり、いりごま……各大さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする

桜えびはミキサーで粉砕し、塩を加える。

2 加熱する

耐熱性の平皿にえびを広げる。
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約2分30秒～3分 決定 加熱開始

※途中2～3回混ぜる。

3 仕上げる

加熱後、庫内から取り出し、冷ます。
冷めたら、青のり、いりごまを混ぜる。

ひじきとベーコンの煮物

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約115kcal
塩分	約2.3g

ベーコン（1cmの細切り）……2枚
乾燥ひじき……30g
にんじん（せん切り）……50g
水煮大豆……½袋（85g）
A［だし汁……¾カップ
　（顆粒だしの場合は　小さじ¼使用）
　砂糖……大さじ2½
　しょうゆ……大さじ2½
水……2カップ

［レンジ］

1 下ごしらえをする

ひじきは水に30分くらいつけて戻す。
耐熱容器にひじきと分量の水を加えてふたをして
庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約2分30秒～3分30秒 決定 加熱開始

加熱後、ざるにあげて水を切る。

2 加熱する

深めの耐熱容器にひじきと、にんじん、ベーコン、
大豆を入れ、Aを加える。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約9～11分 決定 加熱開始

加熱後、庫内から取り出し、そのまま30分くらい
おき、味をふくませる。

ミネストローネ風豆のスープ

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約227kcal
塩分	約2.1g

水煮大豆……200g
塩、こしょう……少々

具
ベーコン……6枚
トマト……正味200g
セロリ（筋を取る）……20g
にんじん……100g
たまねぎ……½個（100g）
スープ……3カップ
（細かく砕いた固形スープの素　2個使用）

［レンジ］

1 下ごしらえをする

トマトは洗い、十文字の切り込みを入れて湯むきし、
種を除く。
具はそれぞれ1cm角に切る。

2 煮込む

内径22～23cm以上の深めの耐熱容器に大豆、
具、スープを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約20～30分 決定 加熱開始

加熱後、塩、こしょうで味を調える。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

金時豆

レンジ加熱

材料

カロリー(⅛量分)	約186kcal
塩分	約1.3g

金時豆 ‥‥‥‥‥ 2カップ(300g)
A［塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
　重曹 ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
　水 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 5カップ
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4½カップ
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 300g
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)

ポイント!
- 砂糖を一度に入れると、豆が固くなる場合があります。
- 冷めるまでおくと、味が一段とよくなります。

［レンジ］

1 下ごしらえをする
金時豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に金時豆とAを入れ、一晩おく。

2 アク抜きをする
一晩おいた金時豆にふたをして、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約14～18分 → 決定 加熱開始

加熱後、一度ざるにあげて、煮汁を捨てる。

3 煮込む
深めの耐熱容器にアクを抜いた金時豆と水を入れ、
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.210

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約8～13分 → 2秒間押す 仕上がり

150W → 約60～90分 → 決定 加熱開始

豆が柔らかくなったら再び煮汁を捨て、砂糖の半量(150g)を入れ、容器をゆり動かして混ぜ20分おく。
残りの砂糖(150g)と塩を入れ、再度ゆり動かして、全体に味をなじませる。

切り干し大根と揚げの煮物

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約108kcal
塩分	約2.3g

切り干し大根(塩もみする) ‥‥ 50g
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2½カップ
A［にんじん ‥‥‥‥‥‥ 70g
　薄あげ ‥‥‥‥‥‥‥‥ 1枚
　こんにゃく ‥‥‥‥‥‥ ½丁
B［だし汁 ‥‥‥‥‥‥ 1½カップ
　(顆粒だし　小さじ½使用)
　しょうゆ ‥‥‥‥‥‥ 大さじ3
　みりん ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
　砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)

［レンジ］

1 下ごしらえをする
Aは4cmのせん切りにする。
耐熱容器に切り干し大根と水を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 800W → 決定 → 約2～3分 → 決定 加熱開始

加熱後、水けを切って3～4cmに切る。

2 煮る
深めの耐熱容器に下ごしらえした材料とBを入れる。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.210

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約7～10分 → 2秒間押す 仕上がり

150W → 約19～21分 → 決定 加熱開始

五目豆

レンジ加熱

材料

カロリー(⅛量分)	約49kcal
塩分	約0.7g

水煮大豆 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 170g
昆布 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 10g
にんじん ‥‥‥‥‥‥ ¼本(50g)
こんにゃく ‥‥‥‥‥ ¼丁(60g)
ごぼう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 50g
干ししいたけ ‥‥‥‥‥‥‥ 2枚
A［水 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 1カップ
　(昆布・干ししいたけの
　　戻し汁と合わせて)
　しょうゆ ‥‥‥‥‥ 大さじ1½
　砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
　塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ¼

［レンジ］

1 下ごしらえをする
昆布は1cm角に切り、水で戻す。
干ししいたけは水で戻して、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、
ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮る
深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、
Aを入れる。
ふたをして、庫内中央に置く。
※容器について➡ P.210

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約8～10分 → 2秒間押す 仕上がり

150W → 約35分 → 決定 加熱開始

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

材料

カロリー(⅛量分)	約97kcal
塩分	約0.3g

黒豆 ‥‥‥‥‥‥ 1カップ(140g)
A［砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
　塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ¼
　重曹 ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ¼
　しょうゆ ‥‥‥‥‥ 小さじ1½
　水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4カップ
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

［レンジ］

1 下ごしらえをする
黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

2 煮込む
一晩おいた黒豆にクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.210

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約10～13分 → 2秒間押す 仕上がり

150W → 約180～240分 → 決定 加熱開始

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。様子を見ながら加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

豆腐ハンバーグ

2人分OK

レンジ+ヒーター加熱

材料（4個分）

カロリー（1個分）	約275kcal
塩分	約1.1g

- 鶏ひき肉……300g
- 木綿豆腐……½丁（200g）
- 食パン……6枚切り½枚（細かくちぎり牛乳大さじ1½にひたす）
- 卵……1個
- 塩……小さじ½
- こしょう……少々
- ナツメグ……適量
- ごま……大さじ1
- バター……15g
- たまねぎ（みじん切り）……1個（200g）
- ごま油……適量

付け合わせ
トマト、ブロッコリーなど……各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

［自動メニュー：6. 焼き物／ハンバーグ］

1 下ごしらえをする

豆腐を水切りする。➡ P.226
たまねぎをバターで透きとおるまでいため、冷ます。
豆腐、肉、たまねぎ、食パン、卵、塩、こしょう、ナツメグ、ごまをねばりが出るまで混ぜ、4等分する。

2 形を整える

手にごま油を塗り、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
厚さ2cmの小判形にまとめる。

3 焼く

グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
（並べかた➡ P.219）

自動メニュー 決定 6 焼き物 決定 ハンバーグ 決定

4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約16分

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約15～18分。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

スパニッシュ・オムレツ

レンジ+ヒーター加熱

材料
（内径22～23cmの耐熱皿1枚分）

カロリー（⅛量分）	約122kcal
塩分	約0.9g

- 溶き卵……M寸6個（正味300g）
- じゃがいも（薄切り）……350g
- たまねぎ（薄切り）……100g
- オリーブ油……大さじ2
- 水……大さじ1⅓
- 塩……小さじ1
- こしょう……少々

使用する付属品
グリル皿（中段）

［グリル］

1 下ごしらえをする

溶き卵に塩（小さじ½）とこしょうを加えて混ぜ、室温に戻す。
じゃがいもは薄く切って水にさらしておく。

焼き上げ用の耐熱皿にオリーブ油を薄く塗っておく。
じゃがいも、たまねぎ、オリーブ油を耐熱ガラス製ボールに入れ、塩（小さじ½）とこしょうを加えて混ぜる。
水をふりかけ、ラップをゆるめにかけて庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約11～13分 決定 加熱開始

加熱後、熱いうちに具材をフォークなどで細かくなるまでつぶす。

熱々の具に溶き卵を加えて混ぜる。

2 焼く

焼き上げ用の耐熱皿に混ぜ合わせた具を流し入れ、グリル皿にのせ、中段に入れる。

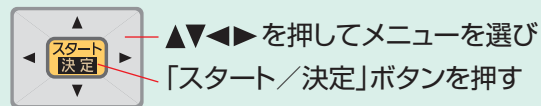
グリル 決定 両面中段 決定 約14～16分 決定 加熱開始

tsuji

ADVICE［若林先生のアドバイス］

辻調グループ校
若林先生

じゃがいもとたまねぎは必ず下味を付け、
火を通して柔らかくします。
塩でうまみを引き出して細かくつぶし、
卵を加えたら、あたたかいうちに焼きます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

小田巻き蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

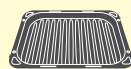
材料(4個分)

カロリー(1個分)	約149kcal
塩分	約2.5g

具
- ゆでうどん……160g
- 薄口しょうゆ……小さじ1
- 鶏のささ身……40g
- 塩……少々
- 酒……大さじ½
- えび……4尾
- 干ししいたけ……2枚
- なると(またはかまぼこ)……4枚
- ぎんなん(缶詰)……8個
- ゆでたほうれん草……40g

卵液
- 卵……M寸3個(正味150g)
- だし汁……2½カップ
- (顆粒だしの場合は　小さじ¾使用)※
- 薄口しょうゆ……小さじ¾
- 塩……小さじ¾
- みりん……小さじ1
- 茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※顆粒だしを使う場合は、
塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

使用する付属品
グリル皿(中段)

●1～4個までできます。

[自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／茶わん蒸し]〈強〉

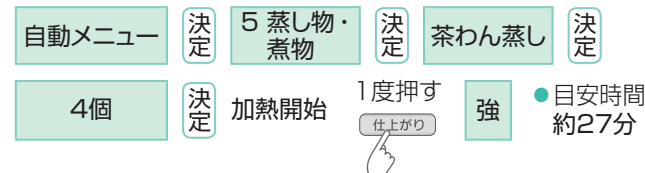
1 下ごしらえをする

ゆでうどんは湯通しして水けを切る。
薄口しょうゆをかける。

茶わん蒸しと同じ要領で干ししいたけ、ささ身、えびを下ごしらえし、卵液を作る。➡ P.181

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
グリル皿に並べ(並べかた➡ P.181)、中段に入れる。

加熱開始
●目安時間 約27分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき➡「スチーム」で
約17～22分(1個)
約22～27分(2～3個)
約27～30分(4個)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.55「スチーム」

茶わん蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4個分)

カロリー(1個分)	約108kcal
塩分	約2.1g

具
- 鶏のささ身……40g
- 塩……少々
- 酒……大さじ½
- えび……4尾
- 干ししいたけ……2枚
- (戻して半分に切り、下味を付ける)
- かまぼこ……4枚
- ぎんなん(缶詰)……12個

卵液
- 卵……M寸3個(正味150g)
- だし汁……2½カップ
- (顆粒だしの場合は　小さじ¾使用)※
- 薄口しょうゆ……小さじ¾
- 塩……小さじ¾
- みりん……小さじ1
- (卵：だし汁＝1：3～4　卵液が薄すぎると固まりにくくなる)
- 茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※顆粒だしを使う場合は、
塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

使用する付属品
グリル皿(中段)

●1～6個までできます。
●液温が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。➡ P.43
- ●液温が低いとき(約10℃)：〈強〉
- ●液温が高いとき(約40℃)：〈弱〉

[自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／茶わん蒸し]

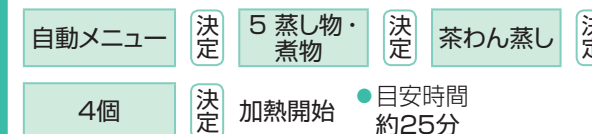
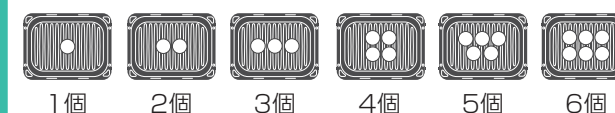
1 下ごしらえをする

ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、
必ず共ぶたをする。
※アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。

●目安時間 約25分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき➡「スチーム」で
約16～19分(1個)
約20～25分(2～3個)
約25～30分(4～6個)

干ししいたけの下味の付けかた

戻した干ししいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)を弱火で甘辛く煮含める。

豚キムチ丼

レンジ加熱

材料(1人分)

カロリー(1人分)	約646kcal
塩分	約2.8g

- 豚バラ肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80g
- A［しょうゆ、酒 ・・・・・・・・・ 各小さじ1
  - 片栗粉、豆板醤(とうばんじゃん) ・・・・・ 各小さじ½
  - 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ⅓
  - おろしにんにく、おろししょうが ・ 各適量
- にら(4cmに切る) ・・・・・・・・・・ ¼束
- 白菜キムチ ・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
  (軽く絞ってざく切り)
- いりごま(白) ・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- 炊きたてのごはん ・・・・・・・・・・ 150g

［レンジ］

1 具を混ぜる

肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、Aを加えてよく混ぜる。
さらに、にらとキムチを加えて混ぜる。

2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約1～3分 → 決定 加熱開始

加熱後、よくかき混ぜて再びふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約30秒～1分30秒 → 決定 加熱開始

加熱後、よくかき混ぜる。

3 盛り付ける

ごはんを器に盛って調理した具を汁ごとかけ、いりごまをふる。

なめこ雑炊

レンジ加熱

材料(1人分)

カロリー(1人分)	約349kcal
塩分	約1.6g

- ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 150g
- なめこ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
- A［だし汁 ・・・・・・・・・・・・・・・ 160ml
  - (顆粒(かりゅう)だしの場合は　小さじ¼使用)
  - 薄口しょうゆ ・・・・・・・・・・ 小さじ1
  - みりん ・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 卵 ・・・・・・・・・・ M寸1個分(正味50g)

［レンジ］

1 加熱する

深めの耐熱容器にごはんとなめこ、Aを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約3～4分 → 決定 加熱開始

2 卵を加えて仕上げる

溶きほぐした卵を流し込み、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約30秒 → 決定 加熱開始

干しえびと干し貝柱のおこわ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約338kcal
塩分	約1.7g

- もち米 ・・・・・・・・・・・・・ 0.36L(2合)
- 水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1½カップ
- A［干し貝柱(戻しておく) ・・・・・・ 15g
  - 干しえび(みじん切り) ・・・・・・ 15g
  - ザーサイ(みじん切り) ・・・・・ 15g
  - 煮さんしょう ・・・・・・・・・・ 小さじ½
  - 塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
  - おろししょうが ・・・・・・・・・ 小さじ¼
  - スープ ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2½
  - ねぎ油 ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1½
  - 紹興酒(しょうこうしゅ)(または酒) ・・・・・ 大さじ½
  - オイスターソース ・・・・・・ 小さじ¼

●ねぎ油がない場合はサラダ油でも。
顆粒(かりゅう)の鶏ガラスープを湯に溶かして使う場合は塩分を少し控えましょう。塩の量は、ザーサイや干し貝柱から出る塩分も考慮して調整してください。

［レンジ］

1 もち米を水につける

もち米を洗い、約1時間水につける。

2 炊く

深めの耐熱容器にもち米と水を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約8～10分 → 決定 加熱開始

途中、取り出してよく混ぜ、再び加熱する。
炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

3 具を加熱する

別の深めの耐熱容器にAをすべて合わせ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約2～4分 → 決定 加熱開始

4 仕上げる

炊き上がったおこわと加熱した具をよく混ぜ合わせる。

五穀ごはん

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約312kcal
塩分	0g

- 五穀 ・・・・・・・・・・・・・ 合わせて50g
  (もちあわ、ひえ、もちきび、そばの実、押し麦など)
- 米 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 0.36L(2合)
- 水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 380ml

●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

［レンジ］

1 米を水につける

米は洗い、五穀は茶こしなどで水洗いする。
深めの耐熱容器に入れて、約1時間水につける。

2 炊く

米を入れた耐熱容器にふたをして、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 800W → 決定 → 約4分30秒～5分30秒 → 仕上がり(2秒間押す)

150W → 約13～17分 → 決定 加熱開始

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

赤飯

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約305kcal
塩分	約0.1g

もち米……0.36L(2合)
あずき……40g
(市販の赤飯用水煮あずきの場合は80g)
あずきのゆで汁……1½カップ
ごま塩……少々

［レンジ］

1 あずきをゆでる
あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける
もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。

3 炊く
給水タンクに満水まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約8分～8分30秒 → 決定 → 加熱開始

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再び庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 300W スチーム → 決定 → 約10～11分 → 決定 → 加熱開始

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

中華おこわ

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約325kcal
塩分	約1.6g

もち米……0.36L(2合)
水……1カップ
A［酒……大さじ1
しょうゆ……大さじ1½
干ししいたけの戻し汁……½カップ
B［干ししいたけ……2枚
(水に戻し、せん切り)
ゆでたけのこ……50g
(いちょう切り)
焼き豚(5mmの角切り)……100g

［レンジ］

1 もち米を水につける
もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、約1時間水につける。

2 具を加えて炊く
給水タンクに満水まで水を入れる。
水につけたもち米に、AとBを加えて混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約10～12分 → 決定 → 加熱開始

取り出して混ぜ、表面を平らにならして再び庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 300W スチーム → 決定 → 約9～11分 → 決定 → 加熱開始

3 蒸らす
炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」

白ごはん

レンジ加熱

［レンジ］

1 米を水につける
米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。

2 炊く
米を入れたボールにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 800W → 決定 → 約4分30秒～5分30秒 → 2秒間押す 仕上がり

150W → 約13～17分 → 決定 → 加熱開始

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約267kcal
塩分	0g

米……0.36L(2合)
水……380ml

●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

おかゆ

レンジ加熱

［レンジ］

1 米を水につける
米を洗い、約1時間水につける。

2 炊く
深めの耐熱容器に米と水を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約4～6分 → 2秒間押す 仕上がり

150W → 約18～23分 → 決定 → 加熱開始

材料に加えてアレンジ

いもがゆ さつまいも(50g・皮をむき、3mmのいちょう切り)を加えて「いもがゆ」にしてもよいでしょう。

材料(2人分)

カロリー(全量)	約134kcal
塩分	0g

米……0.09L(½合)
水……2½カップ

●梅干しなどといっしょにいただいてもよいでしょう。

あずきがゆ

レンジ加熱

［レンジ］

1 あずきをゆでる
あずきをたっぷりの水(分量外)でゆでる。
煮立ったらゆで汁を捨て、再び3カップの水(分量外)でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮がはがれないようにゆでる。
煮えたらざるにあげ、乾燥しないようにぬれぶきんをかける。
ゆで汁は1カップ分残しておく。

2 炊く
米とあずきは深めの耐熱容器に入れ、水とゆで汁を入れ、おかゆと同じ要領で炊く。

材料(2人分)

カロリー(全量)	約167kcal
塩分	0g

米……0.09L(½合)
水……2カップ
あずき……20g
あずきのゆで汁……½カップ

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

焼きそば

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約405kcal
塩分	約3.1g

- 焼きそば麺 ・・・ 3玉(450g)
- A 塩 ・・・ 小さじ1
  - こしょう ・・・ 少々
  - おろしにんにく ・・・ 小さじ½
  - いりごま ・・・ 大さじ3
  - ごま油 ・・・ 小さじ1
  - 桜えび(みじん切り) ・・・ 10g
- キャベツ ・・・ 50g
  (1×5cmの細切り)
- にんじん ・・・ ¼本(50g)
- たまねぎ ・・・ ½個(100g)
- なると ・・・ 50g
  (にんじん、たまねぎ、なるとは約0.5×5cmの細切り)
- B 塩 ・・・ 小さじ½
  - こしょう ・・・ 少々
- 豚薄切り肉 ・・・ 100g
  (塩、こしょうで下味を付ける)

使用する付属品
グリル皿(中段)

［自動メニュー：9. 揚げ物・炒め物／焼きそば］

1 下味を付ける

ボールに切っておいた野菜となるとを入れて混ぜ合わせ、Bで下味を付ける。
肉は食べやすい大きさに切る。
麺はほぐしてからAで下味を付ける。

2 材料をのせて焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿に野菜、肉、麺の順に広げて置き、中段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 9 揚げ物・炒め物 → 決定
焼きそば → 決定 → 加熱開始 ●目安時間 約19分

加熱後、麺と具をよく混ぜ合わせ、盛り付ける。

ポイント!
- 麺がほぐれにくいときは
  「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。
- あっさりさせたいときは
  肉の種類を変えると油っぽさが軽くなります。
  例） バラ肉→ロース肉 など

ADVICE［宮崎先生のアドバイス］

麺に下味を付けるときは、まず塩、こしょうをし、よくなじませてからおろしにんにく、桜えび、いりごま、ごま油を入れると下味がしっかりと付きます。

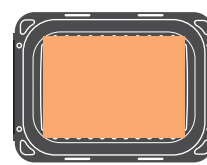
チキンライス

［自動メニュー：9. 揚げ物・炒め物／チキンライス］

1 ごはんを混ぜる

ボールにAを入れてよく混ぜ、ごはんと混ぜ合わせておく。

2 焼く

柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、下ごしらえをした肉と野菜を図のようにグリル皿の周囲の溝を避けて均等に置く。
その上にごはんをおおいかぶせるようにのせる。
上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 9 揚げ物・炒め物 → 決定
チキンライス → 決定 → 加熱開始 ●目安時間 約19分

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。

パセリのみじん切りをふりかける。

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約20～22分。

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約442kcal
塩分	約2.4g

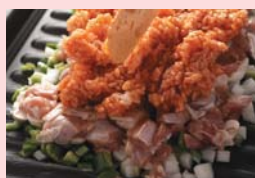
- 冷やごはん ・・・ 600g(約2合分)
- 鶏もも肉 ・・・ 250g
  (1.5cmの角切りにし、塩小さじ½、こしょう少々をする)
- たまねぎ(1cmの角切り) ・・・ 100g
- ピーマン(1cmの角切り) ・・・ 2個
- 生マッシュルーム(¼に切る) ・・・ 5個
- A ケチャップ ・・・ 180g
  - 牛乳 ・・・ 小さじ4
  - オリーブ油 ・・・ 大さじ1
- パセリのみじん切り ・・・ 適量
- バター(室温) ・・・ 10g

使用する付属品
グリル皿(上段)

ADVICE［若林先生のアドバイス］

辻調グループ校
若林先生

グリル皿で作るポイント
一番下に野菜を置いてから、ごはんをおおいかぶせるように置くことで野菜の火通りがよくなります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

じゃがいものグラタン

2人分OK

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約532kcal
塩分	約1.6g

- じゃがいも……大2個（400g）
- A［塩、こしょう……少々
- 　［バター……15g
- たまねぎ（薄切り）……½個（100g）
- バター……10g
- ベーコン（1cm幅に切る）……3枚
- ホワイトソース（➡ 下記参照）……3カップ
- ナチュラルチーズ（ピザ用）……100g

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（中段）

［自動メニュー：6. 焼き物／グラタン］

1 下ごしらえをする

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、
ラップをして庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 1 解凍・ゆで野菜 → 決定 → ゆで根菜 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約9分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8～10分。
●2人分のとき：約5～7分

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約2～3分 → 決定 → 加熱開始

●2人分のとき：約1分30秒～2分

2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの⅓量で
あえる。4等分にしてグラタン皿に入れ、残りの
ホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。

焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.189

ホワイトソース

レンジ加熱

材料（3カップ分：グラタン4皿分）

カロリー（1カップ分）	約326kcal
塩分	約0.7g

- 薄力粉……50g
- バター……50g
- 牛乳……3カップ
- 塩、こしょう……少々

材料＼分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳（カップ）	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

［レンジ］

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約1～2分 → 決定 → 加熱開始

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、
牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約8～9分 → 決定 → 加熱開始

※途中で2～3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.53「グリル」上面

マカロニグラタン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約536kcal
塩分	約1.4g

- マカロニ……80g
- えび……8尾（100g）
- （尾と背わたを取り、半分に）
- サラダ油、塩、こしょう……各少々
- ホワイトソース（➡ P.188）……3カップ
- ナチュラルチーズ（ピザ用）……80g
- A［鶏もも肉（1cmの角切り）……100g
- 　マッシュルーム……40g
- 　（缶詰、薄切り）
- 　たまねぎ（薄切り）……½個（100g）
- 　白ワイン……大さじ2
- 　バター……15g
- 　塩、こしょう……少々

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（中段）

2人分OK

［自動メニュー：6. 焼き物／グラタン］

1 下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボールにAを入れ、
ラップをして、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約6分～7分30秒 → 決定 → 加熱開始

●2人分のとき：約4分～5分30秒

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 具をあえる

下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの
半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、
残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にグラタン皿をのせ、中段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 6 焼き物 → 決定 → グラタン → 決定

4人分 → 決定 → 加熱開始　●目安時間 約18分

●手動のとき➡「グリル」両面中段で、約18～22分。
●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

えびと青梗菜(ちんげんさい)の蒸し物

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約78kcal
塩分	約0.5g

えび……20〜22尾(1尾20g)
青梗菜(ちんげんさい)……200g
(縦に1×5cmの大きさに切る)
塩……少々

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／魚の蒸し物]〈弱〉

1 下ごしらえをする

えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。
えびに塩をまぶす。

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に青梗菜(ちんげんさい)を広げ、その上にえびを並べる。
グリル皿を上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 5 蒸し物・煮物 → 決定 → 魚の蒸し物 → 決定 加熱開始 → 2度押す 仕上がり 弱

●目安時間 約17分

●手動のとき➡「スチーム」で約16〜20分。

ポイント!
でき上がりに市販の中華ドレッシングをかけると
より一層おいしくいただけます。

たいの中華蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約232kcal
塩分	約1.1g

たい切り身‥4切れ(1切れ80〜90g)
いか……50g
えび……100g
酒……大さじ2
塩……少々
野菜(しょうが1片、白ねぎ50g、
生しいたけ4枚)
中華風たれ
(薄口しょうゆ大さじ1、
酒大さじ2、ごま油大さじ½、
赤とうがらし(輪切り)1本)

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／魚の蒸し物]

1 下ごしらえをする

しょうがは薄切り、白ねぎは斜め薄切りにし、
しいたけは軸を取る。
いかは一口大に切る。
たい、いか、えびに酒と塩をかけてしばらくおく。
グリル皿に、白ねぎ、しょうがをのせ、その上に
たい、いか、えびを並べる。
周りにしいたけをのせる。

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
材料をのせたグリル皿を、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 5 蒸し物・煮物 → 決定 → 魚の蒸し物 → 決定 加熱開始

●目安時間 約20分

●手動のとき➡「スチーム」で約20〜24分。

お好みで、加熱後に中華風たれをかけてもよいでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.55「スチーム」

さけとあさりのハーブ蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約183kcal
塩分	約0.4g

生ざけ切り身……4切れ(1切れ80g)
ローズマリー……適量
あさり(砂出しする)……100g
塩、こしょう……少々
パプリカ(赤・黄)……合わせて20g
(せん切り)
たまねぎ(せん切り)……80g
グリーンアスパラガス……50g
(5〜7cmに切る)
白ワイン……大さじ2

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／魚の蒸し物]

1 下ごしらえをする

さけに塩、こしょうをする。

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせ、
周りにグリーンアスパラガス、あさりを並べ、
ローズマリーをのせて、白ワインをかける。
材料をのせたグリル皿を、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 5 蒸し物・煮物 → 決定 → 魚の蒸し物 → 決定 加熱開始

●目安時間 約20分

●手動のとき➡「スチーム」で約20〜24分。

お好みでラビゴットソースをかける。
あさりの砂出しのコツ➡ 下記参照

ラビゴットソース

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約82kcal
塩分	0g

たまねぎ(みじん切り)……50g
ピーマン(みじん切り)……1個
トマト(皮と種を取ってみじん切り)……½個
白ワインビネガー※……大さじ3
白ワイン、オリーブ油……各大さじ2
砂糖……大さじ1

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。
※ワインビネガーの種類により味が変わるので量を
調節してください。

あさりの酒蒸し

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約35kcal
塩分	約0.7g

あさり(砂出しする)……300g
A［バター……10g
白ワイン……大さじ2
にんにく(みじん切り)……適量
あさつき(みじん切り)……適量

[レンジ]

1 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
あさりとAを深めの耐熱皿に入れる。
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 300W スチーム → 決定 → 約9〜12分 → 決定 加熱開始

あさりの砂出しのコツ
ざる付きのボールに(ざるにあさりを入れる)
浸るぐらいの水と塩を入れます。
上に新聞紙をかぶせて暗くすると砂をよくはきます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

いわしのしょうが煮

レンジ+ヒーター加熱

材料(6人分)

カロリー(1人分)	約289kcal
塩分	約2.1g

いわし‥‥小30尾(約700〜800g)
A 砂糖‥‥大さじ4
しょうゆ‥‥½カップ
みりん‥‥大さじ5
水‥‥1カップ
しょうが(せん切り)‥‥適量
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／煮込み料理]〈弱〉

1 下ごしらえをする
いわしは頭を取り、腹に指を入れて内臓を取る。
薄い塩水で洗い、水けを取っておく。

2 煮込む
いわしを深めの耐熱容器に入れ、Aを加える。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡P.210

自動メニュー 5 蒸し物・煮物 決定
煮込み料理 決定 加熱開始 2度押す 仕上がり 弱 ●目安時間 約50分

ポイント!
煮上がったら、煮汁につけたまま、しばらくおくと
味がよくなじみ、おいしくでき上がります。

●追加加熱の表示が消えたとき
➡「レンジ」150Wで様子を見ながら
追加加熱してください。

えびチリソース

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約128kcal
塩分	約1.4g

えび‥‥300g
片栗粉‥‥大さじ1
塩‥‥少々
A サラダ油‥‥大さじ1½
白ねぎ(みじん切り)‥‥大さじ3
しょうが、にんにく(みじん切り)‥‥各小さじ½
B 中華スープ※‥‥大さじ4
トマトケチャップ‥‥大さじ2
砂糖、酒‥‥各大さじ½
片栗粉‥‥小さじ2
豆板醤(とうばんじゃん)‥‥小さじ1
塩、ラー油‥‥各小さじ¼
※水1カップに顆粒(かりゅう)スープ小さじ1の割合で溶いて使用

[レンジ]

1 下ごしらえをする
えびは尾を残して殻をむき、洗って背わたを取って、
水けをふく。えびに塩をしてよくもみ、片栗粉を
まぶしておく。

2 ソースを作る
耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W   約1〜2分 加熱開始

加熱後、混ぜ合わせ、Bを加えて混ぜる。
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W   約2分〜2分30秒 加熱開始

3 加熱する
熱々のソースの中にえびを加える。
ラップをして、庫内中央に置く。

 レンジ 600W 約3〜5分 加熱開始

※途中1〜2回かき混ぜる。
えびの色が変わり火が通るまで加熱する。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡P.47「レンジ」

小あじのサッパリ煮

[自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／煮込み料理]〈弱〉

1 下ごしらえをする
小あじの、ぜいごと内臓を取って水洗いする。

2 煮込む
深めの耐熱容器にねぎ、昆布を入れる。重ならないように
あじを入れ、しょうがと混ぜ合わせておいたAを入れる。
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)の
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡P.210

自動メニュー 5 蒸し物・煮物 決定
煮込み料理 決定 加熱開始 2度押す 仕上がり   弱 ●目安時間 約50分

あじをいわしやさんまに代えて

いわし、さんまのサッパリ煮
●頭と内臓を取り、十分に水洗いする。
さんまは3〜4つの筒切りに。
●あとは小あじのサッパリ煮と同じ要領で加熱する。

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約172kcal
塩分	約1.8g

小あじ‥‥約10尾(400g)
昆布(1cmの角切り)‥‥10g
白ねぎ(3cmに切る)‥‥1本
しょうが(皮のまま薄切り)‥‥1片
A 酢‥‥大さじ3
ごま油‥‥大さじ1
砂糖‥‥大さじ2
しょうゆ‥‥大さじ3
水‥‥1カップ
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

●追加加熱の表示が消えたとき
➡「レンジ」150Wで様子を
見ながら追加加熱してください。

かれいの煮つけ

[レンジ]

1 下ごしらえをする
かれいの皮目に飾り包丁を入れる。

2 煮る
かれいを耐熱容器に入れ、Aを加える。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡P.210

レンジ   600W 約9〜11分 2秒間押す 仕上がり

 150W 約14〜16分   加熱開始

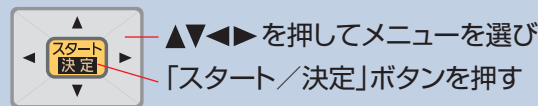
ポイント!
落としぶたに皮がくっ付くので、ふんわりと
落としぶたをするとよいでしょう。

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約153kcal
塩分	約2.0g

かれい切り身‥‥4切れ(1切れ100g)
A 砂糖、しょうゆ‥‥各大さじ4
酒‥‥90ml
みりん‥‥小さじ4
水‥‥120ml
しょうが‥‥適量
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約251kcal
塩分	約0.6g

白身魚切り身・・・・4切れ(1切れ80g)
A［塩、レモン汁・・・・・・・・・・・各少々
　白ワイン・・・・・・・・・・・・・大さじ2
たまねぎ(薄切り)・・・・・・・・・・中½個
えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4尾
生しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
(適当な大きさに切る)
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
アルミホイル(25cm角)・・・・・・・4枚

使用する付属品
角皿(下段)

［オーブン］

1 下ごしらえをする
えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 決定 1段 決定 予熱なし 決定
280℃ 決定 約18～23分 決定 加熱開始

さけとしめじのホイル焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約250kcal
塩分	約1.0g

生ざけ切り身・・・・4切れ(1切れ80g)
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・少々
しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
A［酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
　しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
アルミホイル(25cm角)・・・・・・・4枚

使用する付属品
角皿(下段)

［オーブン］

1 下ごしらえをする
さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。
アルミホイルの内側にバター(分量外)を薄く塗り、さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン 決定 1段 決定 予熱なし 決定
280℃ 決定 約18～23分 決定 加熱開始

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」

いかの香草焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約258kcal
塩分	約1.6g

いか・・・3ばい(1ぱい200～250g)
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ¼
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
エクストラバージンオリーブ油
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
A［にんにく(みじん切り)・・・・・・1片
　イタリアンパセリ・・・・・・・大さじ1
　(みじん切り)
　オレガノ(乾燥)・・・・・・・・小さじ1
　パン粉(細目)・・・・・・・・・1⅛カップ
　オリーブ油・・・・・・・・・・・・大さじ1

付け合わせ
プチトマト、チャービルなど・・・・各適量

使用する付属品
角皿(上段)

●いかの代わりに、さけ、鶏胸肉などでも同様にできます。

［オーブン］

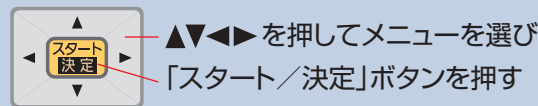
1 下ごしらえをする
いかは足を外し、内臓を取り、水けをふき取って1.5cmの筒切りにする。
塩、こしょうをしてエクストラバージンオリーブ油をまぶして、約10分おく。

2 予熱する　予熱時間：約18分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 1段 決定 予熱あり 決定
280℃ 決定 予熱開始

3 衣を付け、焼く
ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせて香草パン粉を作る。
いかに香草パン粉を付けて、角皿に並べる。
予熱完了後、角皿を上段に入れる。

約14～18分 決定 加熱開始

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

エビフライ

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約171kcal
塩分	約0.4g

えび ………約250g（12尾程度）

衣
薄力粉 ………………… 適量
溶き卵………M寸1個（正味50g）
パン粉（細目）…………30～40g
サラダ油………… 大さじ1½～2

付け合わせ
レモン、にんじん、エンダイブ、ベビーリーフ、タルタルソース ･各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

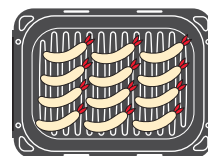
使用する付属品
グリル皿（上段）

［自動メニュー：9. 揚げ物・炒め物／魚・エビフライ］

1 下ごしらえをする

えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。
腹の方に4か所浅めに包丁を入れて筋を切る。

2 衣を付けて、焼く

ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
えびに薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。（➡ P.197 ポイント参照）
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 9 揚げ物・炒め物 → 決定 → 魚・エビフライ → 決定

4人分 → 決定 加熱開始 ●目安時間 約15分

3 仕上げる

焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

えびフライをアレンジして

かきフライ 2人分OK

レンジ+ヒーター加熱

［自動メニュー：9. 揚げ物・炒め物／魚・エビフライ］〈強〉

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約153kcal
塩分	約1.0g

かき ……………250g（12個）

衣
薄力粉 ………………… 適量
溶き卵………M寸1個（正味50g）
パン粉…………………30g
サラダ油………… 大さじ1½

付け合わせ
ミニトマト、レモン、サラダ菜 ･･各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

1 かきを塩水できれいに洗う。
2 水けを切ってエビフライの要領で衣を付ける。
3 グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
魚・エビフライ〈強〉に合わせて焼く。（約15分）

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

いわしのフライ

2人分OK

レンジ+ヒーター加熱

［自動メニュー：9. 揚げ物・炒め物／魚・エビフライ］

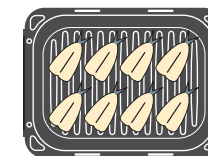
1 下ごしらえをする

いわしは頭を取り、腹を切って内臓を取り出す。
手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
水洗いして、水けをふき取る。
両面に塩、こしょうをする。

2 衣を付ける

ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
いわしに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
（➡ 下記ポイント参照）

3 焼く

いわしは皮目を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 9 揚げ物・炒め物 → 決定 → 魚・エビフライ → 決定

4人分 → 決定 加熱開始 ●目安時間 約15分

4 仕上げる

焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約316kcal
塩分	約0.8g

いわし…………8尾（1尾約60g）
塩、こしょう……………… 少々

衣
薄力粉 ………………… 適量
溶き卵………M寸1個（正味50g）
パン粉…………………60g
サラダ油……………大さじ3

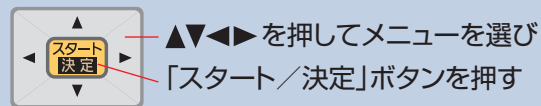
付け合わせ
野菜のピクルス（カクテルオニオン、きゅうり、にんじん、赤ピーマン）、レモン、ミント、エンダイブ････各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

ポイント!

衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。（余分な粉ははたく）
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ほたて貝の辛子酢みそ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約58kcal
塩分	約0.7g

ほたて貝の貝柱(さしみ用)････100g
きゅうり････････････････････1本
A ┌白みそ ･･････････････ 大さじ2
　│ねりからし････････････ 小さじ1
　└酢、砂糖 ････････････各小さじ2

[レンジ]

1 下ごしらえをする

ほたて貝の貝柱は水けをふき取り、4等分に切る。
きゅうりは板ずりをしてから薄切りにする。

2 加熱する

Aを耐熱容器に入れ混ぜ合わせ、ふたなしで
庫内中央に置く。

レンジ 決定 500W 決定 約40秒～1分 決定 加熱開始

途中1回かき混ぜる。

3 あえる

加熱後、冷ましてから、下ごしらえをした材料とあえる。

ツナコーンのごま風味

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約97kcal
塩分	約0.4g

ツナ(缶詰) ･･････････ 1缶(80g)
粒コーン(缶詰)････････････ 50g
あさり(缶詰)･････････ 1缶(70g)
かいわれ菜 ･･････････････ 適量
ごま油･･････････････････ 適量

[レンジ]

1 下ごしらえをする

ツナは身をほぐす。

2 加熱する

耐熱容器にツナ、コーン、あさりを入れて混ぜ合わせる、
缶詰の汁を適量とごま油をかける。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約1分30秒～2分30秒 決定 加熱開始

3 盛り付ける

加熱後、かいわれ菜の先の部分をあえ、皿に盛り付ける。

たいの姿焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料(1尾分)

カロリー(1尾分)	約611kcal
塩分	約8.2g

まだい･････････････ 1尾(約700g)
振り塩････････････････ 小さじ2弱
化粧塩 ･･････････････ 大さじ1½

付け合わせ
大根(かざり切り)、
はじかみしょうがなど ････････各適量

使用する付属品
グリル皿(中段)

[グリル]

1 下ごしらえをする

うろこを取り、えらと一緒に内蔵を取り除く。
竹ぐしでたいの皮のところどころをついて穴をあける。
全体に軽く塩をする。尾びれや背びれに化粧塩を付ける。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

2 焼く

グリル皿にたいをのせ、中段に入れる。

グリル 決定 両面中段 決定 約25～30分 決定 加熱開始

ポイント!

おどりぐしを打つときは
目の下と口のそばから竹ぐし※を入れ、中骨を越して
波打つように突き通し、尾の手前で出す。

くしの刺しはじめと終わりは盛り付けるとき、下にする。

※竹ぐしは太めで長めのタイプをお使いください。
※電波を使うため、金ぐしは使えません。

●たい以外の一尾魚も焼けます。
(重量は500～800gまで)
●脂ののりや身の厚さで焼けかたが
変わるので様子を見ながら
焼いてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

あじの開き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

2人分OK

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約87kcal
塩分	約0.9g

あじの開き ･･････････ 4枚(1枚80g)

付け合わせ
レモン、青じそなど･･････････各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：7. 焼き魚／あじの開き]
8. 焼き魚(減塩)／あじの開き]

※自動メニュー：8. 焼き魚(減塩)を選ぶと、7. 焼き魚より塩分を減らして焼き上げます。
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
自動メニュー：8. 焼き魚(減塩)の仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

1 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
あじの開きを皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 7 焼き魚 または 8 焼き魚(減塩) 決定 あじの開き 決定

4人分 決定 加熱開始

●目安時間
7 焼き魚： 約14分
8 焼き魚(減塩)：約23分

手動のとき➡「グリル」両面上段で、約13～17分。
※「グリル」両面上段では減塩できません。

焼き魚(干物)のコツ

あじの開き、さんまの開き、さばの開き、かますの開きなどが焼けます。
●皮目を上にして焼いてください。
●みりん干しやめざしなどは焦げやすいので自動では焼けません。
●さばなど、身が厚い魚を片袖開き(頭を片方の身に付けた開きかた)にしている場合は、頭の内部が焼けにくい場合があります。

■食品の分量と仕上がり調節の目安

●下記の表を参考に、仕上がり調節ごとの重量の範囲で〈弱〉～〈強〉までを使い分けてください。

仕上がり調節	弱(100～200g)	中(200～400g)	強(400～500g)
あじの開き	小1～2枚／中1枚	小2～4枚／中1～2枚	中2～3枚
さんまの開き	1枚	1～2枚	2～3枚

さんまの塩焼き

レンジ+ヒーター加熱

2人分OK

材料(4尾分)

カロリー(1尾分)	約260kcal
塩分	約2.2g

さんま･･････････ 4尾(1尾約120g)
塩･･････････････････････ 少々

付け合わせ
大根おろし･･････････････ 適量

※2人分は2尾にして焼く

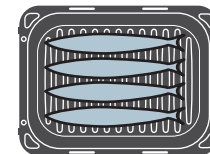
使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：7. 焼き魚／さんまの塩焼き]

1 下ごしらえをする

さんまに塩をし、15～20分おく。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

2 焼く

さんまを図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 7 焼き魚 決定 さんまの塩焼き 決定

4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約20分

●手動のとき➡「グリル」両面上段で約19～23分。

●油の飛び散りがはげしいため、加熱後に自動メニュー：13. お手入れの天井でのお手入れをおすすめします。(➡ P.60)

ポイント!
●脂のりによって焼けかたが変わります。
●脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあるので、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

ぶりの照り焼き

レンジ+ヒーター加熱

2人分OK

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約268kcal
塩分	約0.8g

ぶり切り身････4切れ(1切れ100g)

たれ
しょうゆ････････････････大さじ2
みりん･･････････････････大さじ1
酒･･････････････････ 大さじ½
砂糖 ･･････････････････小さじ1

付け合わせ
飾り切り大根など･･････････ 適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：7. 焼き魚／ぶりの照り焼き]

1 下ごしらえをする

ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
(皮がはじけにくくなります)
たれを合わせ、ぶりを途中上下を返しながら約30分漬け込む。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

2 焼く

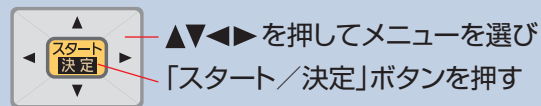
ぶりは皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 7 焼き魚 決定 ぶりの照り焼き 決定

4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約10分

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約10～13分。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ほっけの開き

レンジ+ヒーター加熱

材料(2枚分)

カロリー(1枚分)	約128kcal
塩分	約1.5g

ほっけの開き・・・・・・2枚(1枚150g)

付け合わせ
大根おろし、すだちなど・・・・・・各適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[グリル]

1 **焼く**
ほっけの開きを皮目を上にして
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

グリル → 決定 → 両面上段 → 決定 → 約12〜14分 → 決定 → 加熱開始

さわらの幽庵焼き

レンジ+ヒーター加熱

2人分OK

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約214kcal
塩分	約3.0g

さわら切り身・・・・4切れ(1切れ80g)
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

幽庵地
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½カップ
はちみつ・・・・・・・・・・・・・・・・・75ml
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・½カップ

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：7. 焼き魚／ぶりの照り焼き]

1 **下ごしらえをする**
さわらに塩をし、約20分おく。
塩を洗い流して水けを切り、皮目に切り込みを入れる。
幽庵地の調味料をボールに合わせ、さわらを途中上下を返しながら約30分漬け込んだあと取り出し、自然に水けを切る。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

2 **焼く**
さわらを図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 7 焼き魚 → 決定 → ぶりの照り焼き → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始
●目安時間 約10分

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約10〜13分。

ONE POINT [濱本先生のワンポイント]

すぐに焦げてしまう漬け焼きもジューシーに焼き上げます。
焦げる心配や返すタイミングを気にする必要がありません。
グリルで「強火の遠火」を実現しました。

辻調グループ校
濱本先生

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

塩さば

2人分OK

7 焼き魚／塩さば・塩ざけ
レンジ+ヒーター加熱
8 焼き魚(減塩)／塩さば・塩ざけ
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約291kcal
塩分	約1.8g

塩さば切り身・・・4切れ(1切れ100g)

付け合わせ
青じそ、大根おろし、すだち・・・各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：7. 焼き魚／塩さば・塩ざけ
8. 焼き魚(減塩)／塩さば・塩ざけ]

※自動メニュー：8. 焼き魚(減塩)を選ぶと、7. 焼き魚より塩分を減らして焼き上げます。

※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
自動メニュー：8. 焼き魚(減塩)の仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

1 **下ごしらえをする**
さばの皮目に切り込みを入れる。

2 **焼く**
給水タンクに満水まで水を入れる。
(自動メニュー：8. 焼き魚(減塩)／塩さば・塩ざけのときのみ)
皮目を上にしてP.202の図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 7 焼き魚 または 8 焼き魚(減塩) → 決定 → 塩さば・塩ざけ → 決定 → 4人分 → 決定 → 加熱開始
●目安時間
7 焼き魚：約12分
8 焼き魚(減塩)：約20分

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約12〜15分。
※「グリル」両面上段では減塩できません。

さばをさけに代えて

塩ざけ 2人分OK

塩ざけ4切れ(1切れ80g)も、塩さばと同じ要領で焼けます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

豚ともやしの蒸し物

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約277kcal
塩分	約0.1g

豚ロース薄切り肉…………400g
酒…………………大さじ1½
もやし…………………200g
かいわれ菜………………適量

使用する付属品
グリル皿（上段）

［自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／肉の蒸し物］

1 下ごしらえをする
肉は酒で下味を付けておく。
もやしは洗って水けを取る。

2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
もやしをグリル皿に広げ、その上に肉を1枚ずつずらして並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 5 蒸し物・煮物 → 決定 → 肉の蒸し物 → 決定 → 加熱開始
●目安時間 約20分

加熱後、かいわれ菜を適当な長さに切り、皿に盛り付け、お好みのたれをかける。

●手動のとき➡「スチーム」で、約20〜24分。

ポイント!
でき上がりにごまみそやポン酢をかけるとより一層おいしくいただけます。

鶏の酒蒸し

レンジ加熱

材料（2人分）

カロリー（1人分）	約256kcal
塩分	約0.2g

鶏もも肉…………1枚（250g）
塩、酒…………………各少々
A［しょうが（薄切り）…………適量
　 白ねぎ（薄切り）…………適量

付け合わせ
きゅうり、トマト、ラディッシュ…各適量

［レンジ］

1 下ごしらえをする
肉の皮目にフォークなどでところどころに穴をあける。
軽く塩をして耐熱容器に入れて酒をかけ、10分ほどおく。

2 加熱する
肉にAをのせ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約4〜5分 → 決定 → 加熱開始

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
ふたをしたまま約10分間蒸らす。

3 盛り付ける
肉を適当な大きさに切って、きゅうりやトマトと一緒に盛り付け、お好みのたれをかける。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.55「スチーム」

塩豚と白菜の簡単蒸し

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約170kcal
塩分	約1.2g

塩豚（➡ 下記参照）…………150g
白菜…………………500g
酒…………………大さじ2

［レンジ］

1 下ごしらえをする
塩豚は、薄くスライスし、白菜は、しんを取り洗っておく。

2 加熱する
耐熱ガラス製ボールに白菜を敷き詰め、その上に塩豚を並べる。白菜と塩豚を交互に重ねていく。
酒をふりかけてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約9〜11分 → 決定 → 加熱開始

逆さまにして切り分けて盛り付ける。

ポイント!
塩豚は、塩がしっかりと肉にしみ込んでから冷凍保存すると、1か月は持ちます。
少し解凍した状態にするとスライスしやすくなります。

塩豚

材料
豚バラ肉（ブロック）…………300g
塩…………………小さじ1½
※塩は豚の重量の3%

1 キッチンペーパーで表面の水分をふき取った豚肉に、塩を全体にまんべんなくすり込み、空気が入らないようラップで包む。
2 冷蔵庫で丸一日おけば完成。

<保存方法>
1日たつと余分な水分が出てきます。必要な分を使ったら、キッチンペーパーで余分な水分をふき取り、再び空気に触れないようにラップで包んで保存してください。

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

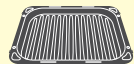
ささ身とみつばの蒸し物

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約124kcal
塩分	約0.1g

鶏ささ身……………………400g
酒…………………………大さじ2
みつば(2〜3cmに切る)……40g
しめじ(ほぐしておく)……120g
にんじん(せん切り)…………40g

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／肉の蒸し物]

1 下ごしらえをする

ささ身は筋を取り、一口大のそぎ切りにする。
酒で下味を付けておく。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にみつばとしめじ、にんじんを広げ、その上にささ身を並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 5 蒸し物・煮物 → 決定
肉の蒸し物 → 決定 加熱開始 ●目安時間 約20分

●手動のとき➡「スチーム」で、約20〜24分。

ポイント!
でき上がりに酢みそや和風ドレッシングをかけるとより一層おいしくいただけます。

豚肉と大根の中華スープ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約84kcal
塩分	約1.3g

豚薄切り肉……………………100g
(適当な大きさに切る)
酒…………………………少々
大根(短冊切り)……………100g
しょうが(薄切り)……………2枚
干ししいたけ…………………2枚
(戻して適当な大きさに切る)
A［酒…………………小さじ½
　薄口しょうゆ…………少々
　ごま油………………少々
　塩、こしょう…………少々
スープ…………………3カップ
(中華スープの素の場合は　小さじ3使用)※
青ねぎ(斜め切り)……………適量

[レンジ]

1 下ごしらえをする

耐熱容器に肉を入れて酒をふりかける。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約1分30秒〜2分 → 決定 加熱開始

2 加熱する

深めの耐熱容器に、肉と大根、しょうが、しいたけ、スープ、Aを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約9〜11分 → 決定 加熱開始

加熱後、青ねぎを散らす。

※顆粒(かりゅう)スープを使う場合は、塩分を控えてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.55「スチーム」

チキンシチュー

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約330kcal
塩分	約2.1g

鶏ぶつ切り肉…………………600g
たまねぎ(8つ切り)……1個(200g)
にんじん(4つ切り)……½本(100g)
キャベツ(ザク切り)…………200g
セロリ(4つ切り)……½本(50g)
じゃがいも(4つ切り)…………2個
トマトの水煮…………1缶(400g)
(一口大に切る)
にんにく……………………1片
塩、こしょう…………………少々
ローリエ……………………1枚
A［湯…………………3カップ
　固形スープの素…………2個
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／煮込み料理]

1 下ごしらえをする

フライパンに油を熱し、肉とにんにくを強火でいため、深めの耐熱容器に取り出す。
同じフライパンで野菜をいため、トマトの水煮、ローリエ、塩、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
肉を入れた耐熱容器に入れ、Aを加える。

2 煮込む

落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.210

自動メニュー → 決定 → 5 蒸し物・煮物 → 決定
煮込み料理 → 決定 加熱開始 ●目安時間 約60分

●追加加熱の表示が消えたとき
➡「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

牛肉とセロリのサラダ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約176kcal
塩分	約0.6g

牛薄切り肉(3mmのせん切り)‥100g
砂糖…………………小さじ⅓
サラダ油………………少々
セロリ(せん切り)……1本(100g)
ピーマン(せん切り)……2個(50g)
にんじん(せん切り)…………50g
砂糖…………………大さじ½
A［酒、砂糖…………各大さじ1½
　しょうゆ……………小さじ2
塩……………………少々

[レンジ]

1 下ごしらえをする

セロリとピーマン、にんじんは砂糖大さじ½を少しからませ、しんなりとさせる。
肉は砂糖をからませ、酒を少々(分量外)ふりかけて混ぜる。
さらにサラダ油を少々かけてバラバラにほぐし、Aに漬ける。

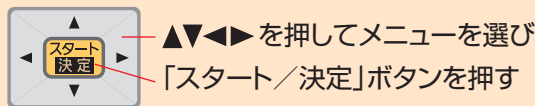
2 加熱する

耐熱容器に野菜を入れて肉をのせ、Aも入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約5〜7分 → 決定 加熱開始

加熱終了後、塩を少々ふりかけてでき上がり。

●お好みで七味とうがらしをかけて。
●牛肉の代わりに豚肉を使っても、おいしく食べられます。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ハヤシライス

レンジ+ヒーター加熱

材料(5人分)

カロリー(1人分)	約355kcal
塩分	約2.5g

牛薄切り肉(細切り)‥‥‥‥‥250g
たまねぎ(薄切り)‥‥‥ 2個(400g)
にんじん(せん切り)‥‥ 1本(200g)
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥30g
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

ルー
A［市販のハヤシライスのルー ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
　水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2½カップ
グリーンピースの水煮 ‥‥‥‥ 適量
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

●追加加熱の表示が消えたとき
➡「レンジ」150Wで様子を見ながら
　追加加熱してください。

［自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／煮込み料理］〈弱〉

1 下ごしらえをする

フライパンにバター15gを熱し、肉をいためて
塩、こしょうをして取り出す。
フライパンに残りのバター15gを熱し、たまねぎと
にんじんをよくいためる。

2 ルーを溶かす

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 800W → 決定 → 約3分30秒〜4分 → 決定 加熱開始

加熱後、よくかき混ぜ、ルーを溶かしきる。

3 煮込む

ルーを溶かした耐熱容器に肉、野菜を入れ、
よく混ぜ合わせる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.210

自動メニュー → 決定 → 5 蒸し物・煮物 → 決定 → 煮込み料理

決定 加熱開始　2度押す 仕上がり 弱　●目安時間 約50分

でき上がりにグリーンピースを散らす。

肉じゃが

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約312kcal
塩分	約3.0g

牛薄切り肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥200g
じゃがいも‥‥‥‥‥‥ 3個(450g)
たまねぎ‥‥‥‥‥‥‥ 1個(200g)
にんじん ‥‥‥‥‥‥‥½本(100g)
A［酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
　砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2〜3
　しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ4
　だし汁‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2カップ
　(顆粒だしの場合は 小さじ⅔使用)
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

［自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／煮込み料理］

1 下ごしらえをする

じゃがいもは皮をむき、4〜8つ切りにし水にさらす。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切り、
肉は適当な大きさに切る。

2 煮込む

深めの耐熱容器に、下ごしらえをした材料とAを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.210

自動メニュー → 決定 → 5 蒸し物・煮物 → 決定

煮込み料理 → 決定 加熱開始　●目安時間 約60分

ポイント!
●アクが気になるときは、煮込む前に肉を
　フライパンでいためておきましょう
●肉は表面に出ないようにしましょう

●追加加熱の表示が消えたとき
➡「レンジ」150Wで様子を見ながら
　追加加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」

キーマカレー

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約354kcal
塩分	約2.7g

A［にんじん ‥‥‥‥‥‥ ¼本(50g)
　(5mmの角切り)
　たまねぎ‥‥‥‥‥ 1個(200g)
　(みじん切り)
　しょうが、にんにく ‥‥‥‥ 各1片
　(みじん切り)
　豚ひき肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 300g
　(塩、こしょうをして混ぜておく)
　セロリ‥‥‥‥‥‥‥ 1本(100g)
　(筋を取り5mmの角切り)
　トマト ‥‥‥‥‥‥‥小1個(180g)
　(横半分に切り、ヘタと種を
　取り除き、1cmの角切り)
　バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 15g
市販のカレールー ‥‥‥‥‥‥ 90g
(細かくきざむ)
プレーンヨーグルト‥‥‥‥‥大さじ1
白ワイン ‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

［レンジ］

1 下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボールにAの材料を、にんじん、たまねぎ、
しょうが、にんにく、肉、セロリ、トマト、バターの順に
入れてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約10〜14分 → 決定 加熱開始

2 煮る

下ごしらえをした具に、白ワイン、カレールーを加えて
ルーが溶けるまでよく混ぜる。
再びラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約5〜7分 → 決定 加熱開始

途中で2〜3回混ぜる。
加熱後、プレーンヨーグルトを混ぜる。
仕上げに塩、こしょうで味を調える。

ターメリックライスの作りかた

材料
(4人分)

カロリー(1人分)	約271kcal
塩分	0g

あたたかいごはん
‥‥‥‥‥‥約600g(約2合分)
ターメリックパウダー‥ 小さじ½
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥10g

1 深めの耐熱ガラス製ボールにごはんを入れる。
ターメリックパウダーを全体にふりかけ、
バターを入れる。
2 給水タンクに水を入れる。
ラップなしで庫内中央に置く。
「レンジ」300Wスチームで約4分加熱。
取り出して全体を混ぜる。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ビーフカレー

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約550kcal
塩分	約3.5g

牛バラ角切り肉 ・・・・・・・・・・・・250g
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・少々
しょうが、にんにく ・・・・・・・・・各適量
（それぞれみじん切り）
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
たまねぎ ・・・・・・・・・1½個（300g）
にんじん ・・・・・・・・・・・½本（100g）
じゃがいも・・・・・・・・・・1個（150g）
（それぞれ乱切り
じゃがいもは水にさらす）
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g

ルー
A［市販のカレールー ・・・・・・・120g
　 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・40～50ml

［自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／煮込み料理］

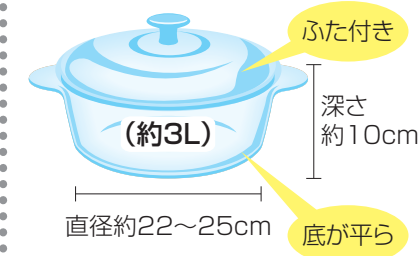
1 下ごしらえをする
肉に塩、こしょうをする。

2 いためる
フライパンにバターを熱し、肉、しょうが、にんにくを強火でいため、取り出す。
バターを足し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順にいためる。

3 ルーを溶かす
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 800W 決定 約5～6分 決定 加熱開始

加熱後、よく混ぜ、ルーを溶かしきる。

4 煮込む
ルーを溶かした耐熱容器にいためた肉、野菜を入れ、よく混ぜ合わせる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
（ふたを忘れると焦げ付きます）

自動メニュー 決定 5 蒸し物・煮物 決定
煮込み料理 決定 加熱開始 ●目安時間 約60分

加熱後、牛乳を加えて混ぜる。

●追加加熱の表示が消えたとき
➡「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

煮込みに使う容器、落としぶたについて

●レンジとオーブンの両方に使える容器（耐熱ガラス製容器、陶磁器など）を使ってください。
ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。

●材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。
材料が煮汁から出ていると、焦げ付くことがあります。
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。

●穴をあけたクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を使います。
金属製の落としぶたは避けてください。

つくねだんご

レンジ+ヒーター加熱

材料（10本分）

カロリー（1本分）	約98kcal
塩分	約0.7g

鶏ひき肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・400g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうが汁 ・・・・・・・・・・・・・小さじ2
A［卵・・・・・・・・・M寸½個（正味25g）
　 パン粉・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
　 みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
　 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1⅓
　 しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
　 片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・大さじ4

付け合わせ
青じそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

［グリル］

1 下ごしらえをする
ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。

2 だんごを作る
肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。
20等分にして小さく丸め、グリル皿に並べる。

3 焼く
上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約14～18分 決定 加熱開始

焼き上がったらくしに刺し、盛り付ける。
※焼き色にムラがあるときは、残り時間2分くらいに、周囲と中央のつくねだんごを入れ替えるとよいでしょう。

使用する付属品
グリル皿（上段）

手羽元の香味焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約247kcal
塩分	約1.0g

鶏手羽元・・・・・・・・・・12本（800g）

たれ
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
青ねぎ、しょうが（みじん切り）・・各大さじ1
豆板醤（とうばんじゃん） ・・・・・・・・・・・・・小さじ1½

付け合わせ
白髪ねぎ、チャービル、
パプリカ（みじん切り）など・・・・各適量

［グリル］

1 下ごしらえをする
味のしみ込みをよくするために、手羽元をフォークなどでついておく。

2 たれに漬け込む
たれの材料を混ぜる。
手羽元を途中上下を返しながら約1時間漬け込む。

3 焼く
手羽元をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約19～22分 決定 加熱開始

使用する付属品
グリル皿（上段）

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ミートローフ

レンジ+ヒーター加熱

材料(6人分)

カロリー(1人分)	約336kcal
塩分	約2.5g

- 合びき肉……500g
- 塩……小さじ1
- A
  - パン粉……1カップ(50g)
  - 牛乳……大さじ4
  - 卵……M寸1個(正味50g)
  - ウスターソース……大さじ1
  - トマトケチャップ……大さじ½
  - ナツメグ……適量
  - こしょう……少々
- たまねぎ(みじん切り)……1個(200g)
- バター……15g
- サラダ油……少々
- ブロッコリー……2房
- にんじん……¼本(50g)
- ゆで卵……M寸3個

ソース
- トマトケチャップ……大さじ2½
- しょうゆ……大さじ½
- ウスターソース……大さじ1½

付合わせ
- トマト、ベビーリーフなど……各適量

使用する付属品
グリル皿(中段)
[グリル]

1 下ごしらえをする
ブロッコリーは、下ゆでして一口大に切る。
にんじんは1cm角の拍子木切りにして下ゆでする。

2 種を作る
フライパンにバターを熱し、たまねぎが薄茶色に
なるまで弱火でいため、冷ましておく。
肉と塩を混ぜてよくねったあと、いためたたまねぎと
Aを加えてよく混ぜる。

3 焼く
手にサラダ油を薄く付けて、生地をひとまとめにし、
中央にゆで卵、ブロッコリー、にんじんを入れて
グリル皿の上で形よく整える。(高さ4～5cm)
中段に入れる。

グリル 決定 両面中段 決定 約30分 決定 加熱開始

竹ぐしを肉の中心に刺し、透明な肉汁が出てきたら
でき上がり。
お好みでソースをかける。

ポイント!
- ●肉は手で十分にねり合わせます。よくねるほどねばりが出て、まとめやすくなめらかに焼き上がります。
- ●肉の閉じ目を下にすると、亀裂が入りにくくなります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

串焼き(焼きとり)

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約250kcal
塩分	約1.6g

- 鶏もも肉(24個に切る)……350g
- 白ねぎ(3cmに切る)……2本

たれ
- A
  - 酒……½カップ
  - 砂糖……10g
  - みりん……1カップ
  - しょうゆ……½カップ
  - たまりしょうゆ……大さじ2
  - (代わりにしょうゆでも可)
- 粉さんしょう……適量
- 竹ぐし……12本

使用する付属品
グリル皿(上段)
[グリル]

1 下ごしらえをする
白ねぎに包丁で細かく切り込みを入れる。
竹ぐしに、白ねぎ、肉、白ねぎ、
肉の順に刺す。(12本)

2 たれを作る
小鍋にAをすべて入れ、とろみが付くまで煮詰める。

3 焼く
くし刺しにした具に煮詰めたたれを
たっぷり付けて、図のようにグリル皿に
12本並べ、上段に入れる。

グリル 決定 両面上段 決定 約12～15分 決定 加熱開始

焼き上がりに、もう一度たれをはけで塗る。
お好みで粉さんしょうをふりかけて、でき上がり。

ADVICE [濱本先生のアドバイス]

両面から一気に焼くので裏返す必要もなく、柔かく焼けます。
数回たれに付ける手間もなく、簡単でおいしいレシピです。

tsuji
辻調グループ校
濱本先生

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ローストチキン

ヒーター加熱

材料(6人分)

カロリー(1人分)	約377kcal
塩分	約2.3g

若鶏・・・・・・・・・・・・1羽(約1.8kg)
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約30秒加熱)
たこ糸

鶏を焼くときに周囲に置く野菜
にんじん、たまねぎ、セロリ
(大きめの乱切り)・・・・・・・・各100g
※油の飛び散りを防ぐための野菜です。
食べられません。
※野菜の分量で鶏の焼け具合が
変わります。分量は守ってください。

付け合わせ
プチトマト、セロリ、小たまねぎ、
にんじんのグラッセ、クレソンなど
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各適量

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
鶏は室温で十分に温度を
なじませておきます。
冷蔵庫に入れて冷え切っている
場合は、数時間室温に出して
おくとよいでしょう。

[オーブン]

1 250℃で予熱する

予熱時間：約14分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 1段 決定 予熱あり 決定

250℃ 決定 予熱開始

2 下ごしらえをする

鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。
鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、
内臓側に小さじ1の塩をよくすり込み、しばらくおく。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、
両足は胴に付け、くしで留めるか、たこ糸で縛る。

3 230℃で焼く

鶏の胸を上にして角皿にのせ、鶏の表面全体に
溶かしたバターを塗る。周りに野菜を置く。
予熱完了後、角皿を下段に入れる。

約55〜75分 決定 加熱開始

スタート後 230℃ に合わせる。

残り時間約20〜30分で角皿の前後を入れ替えて
ください。(熱いのでやけどに注意)

竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。

鶏のから揚げ

tsuji
2人分OK

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約317kcal
塩分	約1.8g

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・500g
A［塩・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ⅔
酒、しょうゆ・・・・・・・・・各大さじ1
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・少々
にんにく(みじん切り)・・・・小さじ½
卵・・・・・・・・・M寸½個(正味25g)
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：9. 揚げ物・炒め物／鶏のから揚げ]

1 下ごしらえをする

肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、
途中上下を返しながら約20分おく。

2 衣と肉を混ぜる

ボールに片栗粉と肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなり
しっとりするまでよくもみ込む。

3 焼く

肉は皮目を上にしてグリル皿に間隔をあけて1つずつ並べ、
上段に入れる。

自動メニュー 決定 9 揚げ物・炒め物 決定 鶏のから揚げ 決定

4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約16分

市販のから揚げ粉を使う場合
Aと片栗粉の代わりに、ビニール袋にから揚げ粉(肉を
柔らかくする酵素の入っていないタイプ)大さじ3と肉を
入れ、粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。
仕上がり〈弱〉で焼く。

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

辻調グループ校
宮崎先生

鶏もも肉を切る前に、筋切りをすると肉の縮みが少なく
柔らかく仕上がります。
粉を付ける前にしっかりと下味を含ませると、
ふっくらジューシーな仕上がりになります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」、P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

鶏の照り焼き

2人分OK

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約259kcal
塩分	約0.8g

鶏もも肉・・・・・・・・・2枚（1枚250g）

たれ
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

付け合わせ
ししとうがらし・・・・・・・・・・・・・・・適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

［自動メニュー：6. 焼き物／鶏の照り焼き］

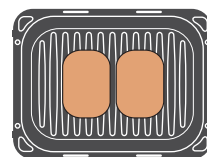
1 下ごしらえをする

鶏の塩焼きと同じ要領で下ごしらえをする。➡ P.217

2 たれに漬け込む

たれを合わせる。肉を途中上下を返しながら約30分漬け込む。
（長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください）

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
肉は皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 6 焼き物 決定 鶏の照り焼き 決定

4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約14分

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約12～14分。
●骨付き鶏もも肉はオーブンで➡ P.57

［自動メニュー：6. 焼き物／鶏の塩焼き］

鶏の塩焼き

2人分OK

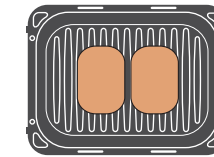
1 下ごしらえをする

肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮目を上にして、フォークでところどころに穴をあける。
（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）

2 下味を付ける

肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
肉は皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 6 焼き物 決定 鶏の塩焼き 決定

4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約17分

●他の肉料理に比べ、このメニューは油の飛び散りがはげしいため、加熱後に自動メニュー：13. お手入れの 天井 でのお手入れをおすすめします。(➡ P.60)

●手動のとき➡「グリル」両面上段で約10～12分加熱後、さらに「グリル」上面で約5分。

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約250kcal
塩分	約1.6g

鶏もも肉・・・・・・・・・2枚（1枚250g）
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

付け合わせ
青じそ、青ねぎ・・・・・・・・・・・・各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

ポイント!

野菜を肉の周りに置いて焼いてもよいでしょう。
加熱後、添えて一緒に食べられます。
たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなどお好みで。
約2cmの厚さに切ります。
（くし切りや一口大に）
根菜類は火が通りにくいので、8mm～1cm程度の厚さに切りましょう。
置く野菜は200～250gまでにしてください。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

ローストビーフ

ヒーター加熱

材料（8人分）

カロリー（1人分）	約360kcal
塩分	約0.7g

牛ロース肉または牛もも肉……800g（固まり）
おろしにんにく……1片
塩、こしょう……少々
サラダ油……大さじ1
A［にんじん……½本（100g）（5mmの短冊切り）
セロリ……1本（100g）（葉、茎も使用/5cmに切る）
たまねぎ……½個（100g）（8等分する）

グレービーソース
B［赤ワイン、水……各½カップ
しょうゆ……大さじ1（またはウスターソース）
バター……15g
ねりからし……小さじ1
塩、こしょう……少々

付け合わせ
ベイクドポテトなど……適量

使用する付属品
角皿（下段）
［オーブン］

1 下ごしらえをする
肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。
角皿に油（分量外）を少し塗り、肉をのせて周囲にAを置く。
※もも肉の場合は、肉の上に牛脂（分量外）を薄く広げてのせる。

2 予熱する　予熱時間：約14分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

オーブン 決定 1段 決定   予熱あり 決定
250℃ 決定 予熱開始

3 焼く
予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。

約20〜30分 決定 加熱開始

※金ぐしを肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いてくしを手首にあてて生ぬるければ焼けている。（冷たい場合は加熱時間を追加）

加熱後、アルミホイルに包み、15〜20分おいて蒸らす。

4 ソースを作る
角皿にたまった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらでこそげ取る。
野菜ごと鍋に移し、バターを加えて火にかける。
沸とうしたら火を弱め、約5分煮たあと、こし器でこす。
ねりからし、塩、こしょうで味を調える。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51「オーブン」、P.53「グリル」上面

ハンバーグ

レンジ+ヒーター加熱

材料（4個分）

カロリー（1個分）	約353kcal
塩分	約0.5g

ひき肉（牛280g ／豚120g）
※牛：豚=7:3がおいしさのコツ
たまねぎ……1個（200g）
バター……15g
パン粉……1カップ（50g）
牛乳……½カップ
卵……M寸1個（正味50g）
ナツメグ……適量
塩、こしょう……少々

付け合わせ
きのことさやいんげんのソテー
にんじんのグラッセ……各適量
※2人分はすべての材料を半量にする

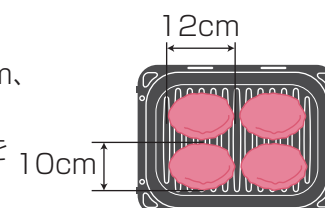
使用する付属品
グリル皿（上段）

2人分OK

［自動メニュー：6. 焼き物／ハンバーグ］

1 下ごしらえをする
たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
パン粉は牛乳でふやかしておく。

2 材料を混ぜる
ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎ、パン粉、溶きほぐした卵を加え、ナツメグで味を調える。

3 焼く
生地を4等分し、約10×12cm、厚さ1.5cmほどになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。
図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 6 焼き物 決定 ハンバーグ 決定
4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約16分

●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。
お好みのソースをかけてもよいでしょう。
●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約15〜18分。

ADVICE［若林先生のアドバイス］

ジューシーに仕上げるには、ハンバーグの生地になるひき肉に塩、こしょうをしてからのねりかたがポイントです。
よくねってください。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

豚キムチの春巻きをアレンジして

えびの春巻き 2人分OK ［自動メニュー：9. 揚げ物・炒め物／春巻き］ レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）	約180kcal
塩分	約0.6g

えび ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
鶏ひき肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・90g
たまねぎ（みじん切り）・・・・・・・・・70g
にら（細かく切る）・・・・・・・・・・・・60g
A［しょうゆ、砂糖 ・・・・・・・各小さじ⅔
　ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・小さじ¾
　酒、片栗粉 ・・・・・・・・・各大さじ½
　顆粒鶏ガラスープ ・・・・・・小さじ⅓
　塩、こしょう、・・・・・・・・・・・・・少々
　おろししょうが ・・・・・・・・・・・・適量

衣
市販の春巻きの皮 ・・・・・・・・・・・・8枚
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
薄力粉（同量の水で溶く）・・・・・・ 適量
※2人分はすべての材料を半量にする

1 えびの背わたを取って細かく刻む。
刻んだえび、肉、野菜を混ぜ合わせ、Aをまぶし、よく混ぜる。
春巻きの皮を対角線に半分に切る。
調味した材料を16等分にする。

2 春巻きの皮の切った部分を手前にして、中央部に具をのせ、両端を折り込んでゆるめに巻き込み、巻き終わりを水溶き薄力粉で止める。
表面を手の平で押さえて平らにする。
（薄く成形すると、パリッと焼き上がります）
同様にして16個作る。
表面と裏面にはけでサラダ油を軽くひと塗りする。

3 グリル皿に並べて上段に入れ、豚キムチの春巻きの要領で焼く。

牛肉のキムチ炒め

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約300kcal
塩分	約1.2g

牛薄切り肉 ・・・・・・・・・・・・・・・200g
白菜のキムチ ・・・・・・ 小1袋（200g）
にら（またはわけぎ）・・・・ 1束（100g）
酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする
肉は2cm大に切り、酒とサラダ油をふりかけてよくほぐす。
白菜のキムチは1cm大に切り、にらは3cmに切る。

2 加熱する
耐熱ガラス製ボールに肉と野菜を入れてよく混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。

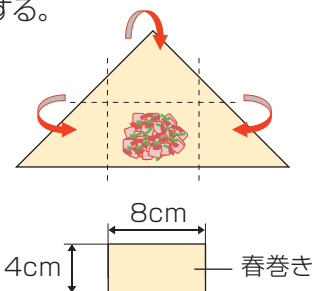
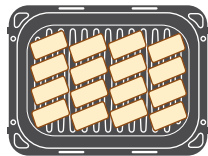
レンジ 決定 800W 決定 約3分30秒～4分30秒 決定 加熱開始

でき上がりにごま油をふりかける。

豚キムチの春巻き 2人分OK

［自動メニュー：9. 揚げ物・炒め物／春巻き］ レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1 下ごしらえをする
にらは細かく切る。肉は1cm幅、キムチはしっかり水けを絞って1cm幅に切る。Aを全体にまぶし、混ぜておく。
調味した材料を16等分にする。
春巻きの皮を対角線に半分に切る。

2 具を包む
春巻きの皮の切った部分を手前にして、中央部に具をのせ、両端を折り込んで巻き込み、約8×4cmの大きさに成形する。巻き終わりを水溶き薄力粉で止める。
表面を手の平で押さえて平らにする。
（薄く成形すると、パリッと焼き上がります）
同様にして16個作る。
表面と裏面にはけでサラダ油を軽くひと塗りする。

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
図のように少し斜めにしてグリル皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 決定 9 揚げ物・炒め物 決定 春巻き 決定
4人分 決定 加熱開始 ●目安時間 約14分

4 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約269kcal
塩分	約1.4g

豚バラ薄切り肉 ・・・・・・・・・・・140g
白菜のキムチ ・・・・・・・・・・・・・140g
にら ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
A［しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
　酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
　ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
　片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½

衣
市販の春巻きの皮 ・・・・・・・・・・・・8枚
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
薄力粉（同量の水で溶く）・・・・・・ 適量

付け合わせ
レモン、香菜（パクチー）・・・・・各適量
※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿（上段）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

串かつ

2人分OK

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約282kcal
塩分	約0.7g

豚の串かつ(4本分)
- 豚ヒレ肉……100g
- たまねぎ……80g
- 塩、こしょう……少々

鶏の串かつ(4本分)
- 鶏ささ身……160g
- 梅肉……大さじ½
- 青じそ……4枚
- 塩、こしょう……少々

衣
- 薄力粉……40g
- 卵……M寸½個(正味25g)
- 牛乳……100ml
- パン粉(細目)……60g
- サラダ油……大さじ3

- 竹ぐし……8本

付け合わせ
ミニトマト、
野菜スティック(きゅうり、にんじん)、
レモン、ラディッシュ……各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：9. 揚げ物・炒め物／とんかつ]〈強〉

1 下ごしらえをする
肉、たまねぎを小さめの一口大に切り、8等分にする。
くしにたまねぎ、肉、たまねぎ、肉の順番に刺し、
両面に塩、こしょうをする。
ささ身を小さめの一口大に切り、16等分にする。
くしにささ身を4切れ刺し、上面に梅肉を薄く塗り、
上に青じそを巻く。反対側に軽く塩、こしょうをする。

2 衣を作る
ボールに卵を溶き、牛乳を半量混ぜる。
薄力粉を入れ、ダマにならないようしっかり混ぜる。
残りの牛乳を混ぜる。

3 パン粉を付け、焼く
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、
よく混ぜる。
くしに刺した肉に衣を付け、
パン粉をまんべんなくまぶす。
図のようにグリル皿の上に8本並べ、上段に入れる。
(ささ身のくしは青じその面を下にして並べる)

自動メニュー → 決定 → 9 揚げ物・炒め物 → 決定 → とんかつ → 決定
4人分 → 決定 → 加熱開始 → 1度押す(仕上がり) 強

●目安時間 約18分

4 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で
油を切る。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

とんかつ

2人分OK

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約532kcal
塩分	約0.7g

- 豚ロース肉……4枚(約100g程度)
- 塩、こしょう……少々
- 薄力粉……適量
- 溶き卵……M寸2～3個(正味100～150g)

衣
- パン粉……90～120g
- サラダ油……大さじ3～4

付け合わせ
- サラダ(キャベツ、にんじん、しそ)……適量
- トマト、チャービル、ソース……各適量

※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：9. 揚げ物・炒め物／とんかつ]

1 下ごしらえをする
肉をしっかり筋切りする。
肉をたたいて8mmぐらいの厚さにする。

2 衣を二重に付ける
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を
付ける。さらに手のひらの上に肉をのせ、表面に指で
溶き卵を薄く塗るようにして両面に卵を付ける。パン粉を
しっかり付け衣を二重にする。

3 焼く
衣を付けた肉を、図のようにグリル皿の
中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 9 揚げ物・炒め物 → 決定 → とんかつ → 決定
4人分 → 決定 → 加熱開始

●目安時間 約16分

4 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で
油を切る。

ポイント!

衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。(余分な粉ははたく)
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

衣がふくらんで焼きムラが出ることがあります。
衣を付けたあと、上面の衣に竹ぐしなどで数か所、空気穴をあけておくときれいな焼き上がりになります。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

肉巻き野菜

レンジ+ヒーター加熱

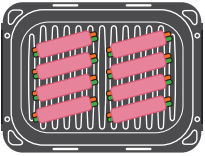
2人分OK

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約399kcal
塩分	約1.1g

豚バラ薄切り肉 ………… 400g
グリーンアスパラガス・8本(120～160g)(細め)
※太いアスパラガスは4本を縦2つに切る。
にんじん ………… ¼本(50g)
塩、こしょう ………… 少々

付け合わせ
レモン、トマト、スナップえんどう、ハナッコリーなど ………… 各適量
※2人分はすべての材料を半量にする

使用する付属品
グリル皿(上段)

[自動メニュー：6. 焼き物／肉巻き野菜]

1 下ごしらえをする
グリーンアスパラガスは半分の長さに切る。
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
肉を8等分し、少しずつずらして、グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。
グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻く。同様にして8本作る。

2 焼く
図のようにグリル皿の中央に寄せるように均等に並べ、上段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 6 焼き物 → 決定 → 肉巻き野菜 → 決定 → 4人分 → 決定 加熱開始
●目安時間 約14分

●手動のとき➡「グリル」両面上段で、約14～17分。

スペアリブ

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約469kcal
塩分	約1.2g

豚肉 スペアリブ ………… 700g(長さ8cmの物)

たれ
しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース ………… 各大さじ3
トマトケチャップ、サラダ油 … 各大さじ1½
にんにく ………… 1片
ねりからし ………… 小さじ1弱
こしょう ………… 少々
ナツメグ ………… 適量
※市販のスペアリブのたれでも可。

付け合わせ
オレンジ、レタスなど ………… 各適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[グリル]

1 たれに漬け込む
にんにくをすりおろし、たれを混ぜる。
肉を途中上下を返しながら約2時間漬け込む。

2 焼く
肉をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

グリル → 決定 → 両面上段 → 決定 → 約20～25分 → 決定 加熱開始

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.53「グリル」上面

焼き豚

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

tsuji

材料(8人分)

カロリー(1人分)	約263kcal
塩分	約0.8g

豚肩ロース(固まり) ………… 700g
塩 ………… 4g
はちみつ ………… 大さじ4(仕上げにかける)

たれ
塩 ………… 小さじ½
しょうゆ ………… 大さじ8
はちみつ ………… 大さじ4
こしょう ………… 少々
ごま油 ………… 大さじ2
にんにくチップ(市販品) ………… 大さじ2(細かくつぶす)
たまねぎ ………… ¼個(50g)(みじん切り)
切りごま ………… 大さじ2(すりごまでも可)
片栗粉 ………… 大さじ1

付け合わせ
白髪ねぎ ………… 適量
香菜(シャンツァイ)(パクチー) ………… 適量

使用する付属品
グリル皿(中段)

[自動メニュー：6. 焼き物／焼き豚]

1 下ごしらえをする
肉は繊維に沿って4等分し、フォークなどで刺しておく。

4gの塩をすり込んで約1時間おく。肉の表面に出てきた水分をよくふき取り、ボールに合わせたたれに途中上下を返しながら約1時間漬け込む。

2 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
肉をグリル皿の中央に寄せ気味に並べ、中段に入れる。

自動メニュー → 決定 → 6 焼き物 → 決定 → 焼き豚 → 決定 加熱開始
●目安時間 約27分

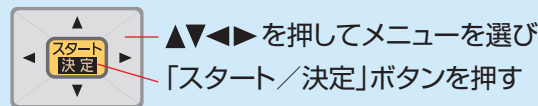
たれにはちみつが入っているため、焼き上げ途中にグリル皿のたれが焦げ、においがする場合があります。

焼き上がれば表面にはちみつをかけ、切り分ける。

●手動のとき➡「グリル」両面中段で、約27～30分。

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

辻調グループ校 宮崎先生

厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。
味付けをする前に、肉をフォークなどで刺しておくと味がしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

必見！レンジの便利わざ

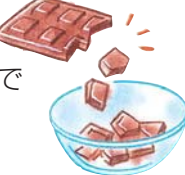
■豆腐の水切り
揚げ物・いため物に
①耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②1丁（約400g）につき、「レンジ」600Wで約2〜3分。
（½丁のときは約1分〜1分30秒）
③ペーパータオルで包み、皿にのせ、重し（皿1枚）をし、約5分おく。

■にんにくの臭み抜き
刺激臭が消えて使いやすくなります
①薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
②1片につき、「レンジ」500Wで約10秒。
（大きさによって様子を見ながら）

■めんたいこの解凍
①冷凍めんたいこ6本（約180g）を耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押して▲▼で「15〜25℃」に合わせて「スタート／決定」ボタンを押す。

■アイスクリームを食べやすく
スプーンが入る状態にします
①アイスクリーム（200〜500ml）のふたを取り、庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押して▲▼で「−10℃」または「−5℃」に合わせて「スタート／決定」ボタンを押す。

■バターを溶かす
①細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
②50gにつき「レンジ」500Wで様子を見ながら約30〜40秒加熱。
※サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす
①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」500Wで約40秒〜1分。
※固さは牛乳の量で調節する。

■干ししいたけを戻す
水で戻すより早くてふっくら
①耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」600Wで約20〜30秒、様子を見ながら加熱。
※戻し汁は、だし汁に。

■ホットワイン
①赤ワイン約150mlにシナモン、クローブなどのスパイスを加え、ふたなしで庫内中央に置く。
②あたための 酒かん 60℃で加熱。
※耐熱性のあるカップをお使いください。

■ゼラチンを溶かす
①耐熱容器に水50mlとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」600Wで約30〜40秒加熱。

■お菓子（せんべい）の乾燥
パリッと乾燥
①耐熱皿に重ならないように並べ、ラップなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱。

■めんつゆ
①耐熱容器に水50ml、削り節3g、みりん大さじ3、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ3を入れ、ふたをして庫内中央に置く。
②「レンジ」500Wで約2分加熱。
③取り出してそのまま粗熱を取り、茶こしでこす。
※冷蔵庫で冷やせば、そばやうどん、そうめんのめんつゆに。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」

野菜ピクルス

［レンジ］

1 下ごしらえをする
きゅうり、パプリカ、大根、キャベツは適当な大きさに切る。
にんじんは薄めの輪切りにする。

2 加熱する
深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約8〜12分 → 決定 加熱開始

加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、冷ましてから、冷蔵庫で冷やす。漬け加減はお好みで。

野菜ピクルスをアレンジして

きのこピクルス
野菜とお好みのきのこを混ぜて350gにし、同様に加熱し、きのこピクルスに。

カレーピクルス
漬け汁に粉末のカレー粉小さじ1を混ぜて同様に加熱し、カレーピクルスに。

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約66kcal
塩分	約1.0g

きゅうり、パプリカ、大根、キャベツ、にんじんなど ……合わせて350g
漬け汁
酢（米酢など）……350g
砂糖……80g
赤とうがらし……適量
塩、こしょう……少々
ローリエ……1枚

ポイント！
酸味が気になるときは、酢350gを酢250gと水100gに変えてもよいでしょう。

きゅうりのピリリ漬け

［レンジ］

1 加熱する
きゅうりは板ずりしてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約2〜3分 → 決定 加熱開始

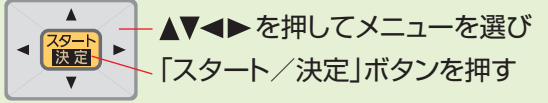
加熱後、冷水に放し、食べやすい長さに切って水けを絞る。

2 たれに漬ける
Aと赤とうがらしを混ぜ、きゅうりを漬ける。

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約32kcal
塩分	約0.9g

きゅうり……2〜3本（200g）
A［酢……大さじ3
　砂糖……大さじ1
　スープ……½カップ
　（中華スープの素を使う場合は小さじ½使用）
　しょうゆ……大さじ1
　塩……少々
　ラー油……少々
赤とうがらし（輪切り）……適量

酢ごぼう

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約105kcal
塩分	約1.5g

ごぼう……300g
A［水……大さじ5
　酢……大さじ5
　砂糖……大さじ6
　塩……小さじ1強
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

［レンジ］

1 下ごしらえをする
ごぼうは皮をむいて3～4cmの長さに切る。
酢水につけてアクを抜いておく。

2 煮る
深めの耐熱容器にごぼうを並べ、落としぶたをして、
ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.210

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約3～4分 → 決定 → 加熱開始

加熱後水分を捨て、Aを入れる。
再び落としぶたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約2～6分 → 決定 → 加熱開始

酢れんこん

●れんこん
(7～8mmの厚さの輪切り)でもOK。

即席漬け

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約12kcal
塩分	約0.2g

キャベツ、きゅうり、にんじん
……合わせて200g
赤とうがらし……1本
だし昆布……適量
塩、しょうゆ……各少々

［レンジ］

1 下ごしらえをする
キャベツ、きゅうり、にんじんは食べやすい大きさに切る。
赤とうがらしは種を除いて輪切りにする。
だし昆布はせん切りにする。

2 加熱する
耐熱容器に下ごしらえした材料を入れ、
塩、しょうゆを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約2～4分 → 決定 → 加熱開始

加熱後、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。

白菜のあえ物

レンジ+スチーム加熱

材料(2人分)

カロリー(1人分)	約100kcal
塩分	約0.8g

白菜(4cmに切る)……100g
合びき肉……50g
A［砂糖……小さじ1½
　しょうゆ、オイスターソース、
　ごま油、片栗粉……各小さじ1
　水……大さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする
直径20cmくらいの深めの耐熱容器に、肉と
Aを入れてよくほぐし、その上に白菜を広げる。

2 加熱する
給水タンクに満水まで水を入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 300W スチーム → 決定 → 約7分30秒～8分30秒 → 決定 → 加熱開始

加熱後、よく混ぜる。

かぼちゃの煮物

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約117kcal
塩分	約1.2g

かぼちゃ……400g
(3×4cmの角切り)
A［砂糖……大さじ2
　薄口しょうゆ……大さじ2
　みりん……大さじ1
　水……160ml

［レンジ］

1 下ごしらえをする
かぼちゃを深めの耐熱容器に皮を下にして入れ、
Aを混ぜて加える。

2 煮る
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約7～8分 → 2秒間押す 仕上がり
150W → 約9～11分 → 決定 → 加熱開始

枝豆

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約37kcal
塩分	約0.7g

枝豆……200g
塩(塩もみ用)……2～4g

［レンジ］

1 下ごしらえをする
枝豆は、洗って塩もみをし、5～10分おく。

2 枝豆をゆでる
耐熱性の平皿の上に平らに広げてラップをし、
庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約3～5分 → 決定 → 加熱開始

加熱後、うちわなどで冷ます。(色よく仕上げるために)

●100g以下のときは「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。
●必ず平皿にのせてください。
●季節や野菜の保存状態により、仕上がりが異なります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

青菜のあえ物

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約47kcal
塩分	約0.7g

小松菜 ……………… 300g
A ごま油 ……………… 大さじ1
酒 ……………… 大さじ1
しょうゆ ……………… 大さじ1
砂糖 ……………… 小さじ½

[自動メニュー：1. 解凍・ゆで野菜／ゆで葉果菜]〈強〉

1 **小松菜をゆでる**
小松菜は、葉と茎を交互に重ねてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 1 解凍・ゆで野菜 → 決定 → ゆで葉果菜

決定 加熱開始 1度押す 強 ●目安時間 約4～6分

2 **あえる**
加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。
3～4cmに切り、Aであえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約4～6分。

冷蔵庫の野菜で

冷蔵庫にある買い置きの野菜を使って手軽に作れる
「あえ物」を作ってみましょう。
簡単にスピーディーに作れます。
お好みのたれやドレッシングであえてもよいでしょう。

さやいんげんのごまみそあえ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約55kcal
塩分	約0.8g

さやいんげん(筋を取る) …… 150g
塩 ……………… 少々
たまねぎ ……………… 50g
(薄切りにし、水にさらす)

ごまみそ
すりごま(白) ……………… 大さじ1
白みそ ……………… 大さじ2
砂糖 ……………… 大さじ½
酒 ……………… 大さじ1

[自動メニュー：1. 解凍・ゆで野菜／ゆで葉果菜]〈強〉

1 **さやいんげんをゆでる**
さやいんげんは軽く塩をしてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 1 解凍・ゆで野菜 → 決定 → ゆで葉果菜

 1度押す   ●目安時間 約2～3分

加熱後冷水にさらし、水けを切ってから
適当な長さに切る。

2 **あえる**
ごまみその材料を合わせてすり、水けを切った
たまねぎとさやいんげんにあえる。

●たまねぎの辛みが気になるときは、「レンジ」600Wで
約1分加熱します。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約2～3分。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」

季節の野菜サラダ(4種)

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

■キャベツのさっぱりサラダ

カロリー(1人分)	約94kcal
塩分	約1.1g

キャベツ(3cmの色紙切り) …… 300g
たまねぎ(薄切り) ……………… 100g
ドレッシング
オリーブ油 ……………… 大さじ1～2
レモン汁 ……………… 大さじ1
塩 ……………… 小さじ½
粗びきこしょう、砂糖 ……… 各少々
A
薄切りハム(適当な大きさに切る) ‥ 2～3枚

■かぼちゃのサラダ

カロリー(1人分)	約154kcal
塩分	約0.3g

かぼちゃ(拍子木切り) ……… 300g
にんじん(太めのせん切り) …… 100g
ドレッシング
粒コーン缶(水けを切る) …… 50g
ヨーグルト、マヨネーズ …… 各大さじ2
砂糖、塩、酢 ……………… 各少々
A
レーズン ……………… 適量
(湯で戻し、水けを切る)

■きのこのサラダ

カロリー(1人分)	約40kcal
塩分	約0.2g

しめじ、まいたけ、えのき … 各100g
(ほぐす)
生しいたけ(うす切り) ……… 100g
にんにく(包丁でつぶす) ……… 1片
バター ……………… 10g
ドレッシング
こしょう、しょうゆ ……… 各少々
A
あさつき(小口切り) ……… 適量
※加熱後、にんにくは取り出します。

■根菜和風サラダ

カロリー(1人分)	約136kcal
塩分	約1.4g

ごぼう(細めのせん切り) …… 150g
れんこん(いちょう切り) …… 150g
(ごぼうとれんこんは水につけておく)
にんじん(せん切り) ……… 100g
たれ
しょうゆ、みりん ……… 各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま …… 各大さじ1
A
赤とうがらし(輪切り) ……… 適量

[レンジ]

1 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
お好みの野菜を耐熱性の平皿(直径20～25cm)に入れ、
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 300W スチーム → 決定 → 約13～15分 → 決定 加熱開始

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 **ドレッシング(たれ)を作る**
ドレッシング(たれ)の材料を混ぜる。

3 **あえる**
加熱した野菜にお好みでAを加えて混ぜ、
ドレッシング(たれ)とあえる。

ポイント!
●お好みの野菜に変えて、アレンジしましょう。
野菜の分量は合わせて400gにします。
●野菜の種類や状態により仕上がりが異なります。
特に根菜類は火が通りにくいため細かく切りましょう。
●「根菜和風サラダ」のごぼう、れんこんは市販の
きんぴら用水煮でもよいでしょう。

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

なすのピリカラあえ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約65kcal
塩分	約0.7g

- なす ････････････ 4〜5個(400g)
- サラダ油 ････････････････ 大さじ1
- A ┌おろしにんにく ････････ 小さじ½
- おろししょうが ･････････ 小さじ½
- しょうゆ ･･････････････ 大さじ1
- 酢 ･･････････････････ 大さじ1
- └砂糖 ････････････････ 小さじ1
- 白ねぎ ･････････････････････ 1本
- 豆板醤(とうばんじゃん) ･･････････････････ 適量

[自動メニュー：1. 解凍・ゆで野菜／ゆで葉果菜]〈強〉

1 下ごしらえをする

なすは、へたを切り落とし、10cmの長さで縦に6つに切ったあと、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。
白ねぎは斜めに切り、せん切りにしておく。

2 なすをゆでる

水けを切ったなすを耐熱性の平皿に入れ、サラダ油をかけて混ぜる。放射状に並べてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 1 解凍・ゆで野菜 → 決定 → ゆで葉果菜

決定 加熱開始　1度押す
強　●目安時間 約5〜7分

3 あえる

水けを切り、器に盛る。Aをかけ、白髪ねぎを飾る。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約5〜7分。

ほうれん草の白あえ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約105kcal
塩分	約1.1g

- にんじん(せん切り) ･････････ 30g
- こんにゃく(塩でもみ、せん切り) ･･ 40g
- ほうれん草 ･･････････････ 300g
- いりごま ･･･････････････ 大さじ2
- 絹ごし豆腐 ･･････････････ ½丁
- A ┌白みそ ･･････････････ 大さじ1
- 砂糖 ････････････････ 大さじ2
- みりん ･･･････････････ 小さじ1
- └しょうゆ、塩 ････････ 各小さじ½

[自動メニュー：1. 解凍・ゆで野菜／ゆで葉果菜]

1 豆腐を水切りする(➡ P.226)

2 具を加熱する

にんじんはラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約30〜50秒 → 決定 加熱開始

加熱後、冷水に取る。こんにゃくはラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約30〜50秒 → 決定 加熱開始

ほうれん草は葉と茎を交互に重ねてラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

自動メニュー → 決定 → 1 解凍・ゆで野菜 → 決定

ゆで葉果菜 → 決定 加熱開始　●目安時間 約3〜4分

加熱後、冷水に取ってアクを抜き、適当な大きさに切る。

3 あえる

いりごまをすり、Aと豆腐を加えてさらにする。
加熱した具をあえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約3〜4分。

野菜炒め(いため)

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約139kcal
塩分	約2.0g

- ベーコン ････････ 1パック(約100g)
  (1cm幅に切る)
- 生しいたけ(4つ切り) ･････････ 6枚
- キャベツ(3cm角に切る) ････ 200g
- もやし ･･････････････････ 100g
- にんじん ････････････････ 30g
  (3cmの薄い短冊切り)
- たまねぎ(薄切り) ･･･････････ 100g
- ピーマン(5mmの輪切り) ･････ 2個
- にんにくチップ(市販品) ･････ 適量
  (細かくつぶす)
- 塩 ･････････････････････ 小さじ1
- こしょう ･････････････････ 少々

使用する付属品
グリル皿(上段)

[グリル]

1 焼く

ベーコン、生しいたけ以外の野菜を混ぜ合わせ、グリル皿に敷き、上にベーコンと生しいたけをのせる。
上段に入れる。

グリル → 決定 → 両面上段 → 決定 → 約12〜15分 → 決定 加熱開始

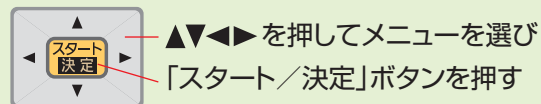
焼き上がったら、熱いうちに塩、こしょう、にんにくチップを混ぜる。

●ポン酢をかけてもおいしく召し上がれます。

ADVICE［ 濱本先生のアドバイス ］

油を使わずに作れます。
お好みの野菜を切り、グリル皿に並べるだけで
混ぜ合わせる必要もなく簡単に作れます。
驚くほど野菜本来の甘みが味わえます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.53「グリル」上面

▲▼◀▶を押してメニューを選び「スタート／決定」ボタンを押す

焼きいも

ヒーター加熱

材料

カロリー（1本分）	約297kcal
塩分	0g

さつまいも……………………4本
（1本約250g、太さ3～4cm）

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 焼く
さつまいもを洗う。
水けをふき取り、ところどころに
フォークで穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。

オーブン 決定 1段 決定 予熱なし 決定
300℃ 決定 約40～60分 決定 加熱開始

ポイント！
オーブンシートを敷くと、角皿の汚れが防げます。

ふかしいも

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料

カロリー（1本分）	約297kcal
塩分	0g

さつまいも………………2～4本
（1本200～250g、太さ3～4cm）
※太さによってでき上がりが変わります。

使用する付属品
グリル皿（上段）

［自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／ふかしいも］

1 蒸す
さつまいもを洗う。
皮付きのまま切らずにグリル皿に並べ、上段に入れる。
給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 決定 5 蒸し物・煮物 決定
ふかしいも 決定 加熱開始 ●目安時間 約40分

●手動のとき➡「スチーム」で約30分加熱後、
再度、給水タンクに満水まで水を入れ、
追加時間の画面を表示中に
約10～20分にして、「スタート／決定」ボタンを押す。

野菜のうま煮

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約280kcal
塩分	約1.2g

豚バラ肉……………………200g
にんじん…………………½本（100g）
ごぼう……………………1本（150g）
こんにゃく………………½丁（125g）
ゆでたけのこ………………100g
干ししいたけ………………2～3枚
A［砂糖……………………大さじ2½
　 しょうゆ、みりん……各大さじ2
だし汁……………………1カップ
（顆粒だしの場合は　小さじ⅓使用
　干ししいたけの戻し汁と合わせて）
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

［自動メニュー：5. 蒸し物・煮物／野菜うま煮］

1 下ごしらえをする
豚バラ肉は一口大に切る。
ごぼうは乱切りにして水につけておく。
にんじん、こんにゃく、ゆでたけのこは小さめの乱切りにする。
干ししいたけは、水に戻して4つ切りにする。
深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約2～4分 決定 加熱開始

加熱後、よく混ぜる。

2 煮る
残りの材料を混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.210

自動メニュー 決定 5 蒸し物・煮物 決定
野菜うま煮 決定 加熱開始 ●目安時間 約35分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約10～15分。
さらに「レンジ」150Wで約18～22分。

冷凍和風ミックス野菜の煮物

レンジ加熱

材料（4人分）

カロリー（1人分）	約136kcal
塩分	約1.9g

冷凍ミックス野菜（和風）……500g
（にんじん、さといも、たけのこ、
　生しいたけ）
こんにゃく…………………100g
（厚さ5mmに切り、手綱にする）
厚揚げ（一口大に切る）………150g
A［だし汁……………………2カップ
　（顆粒だしの場合は　小さじ⅔使用）
　 砂糖……………………大さじ3
　 しょうゆ………………大さじ3
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

［レンジ］

1 だしを作る
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで
庫内中央に置く。

レンジ 決定 600W 決定 約1～3分 決定 加熱開始

2 煮る
加熱しただしが熱いうちに、凍ったままの
ミックス野菜、こんにゃく、厚揚げを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.210

レンジ 決定 600W 決定 約10～15分 2秒間押す 仕上がり
150W 約19～21分 決定 加熱開始

彩りに、ゆでたさやえんどうを加えてもよいでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.51「オーブン」、P.55「スチーム」

▲▼◀▶を押してメニューを選び
「スタート／決定」ボタンを押す

野菜のチーズソース焼き

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約351kcal
塩分	約1.0g

- じゃがいも ……… 大2個（7mmの輪切り）
- にんじん ……… ½本(100g)（5mmの輪切り）
- ブロッコリー ……… ½株(70g)（小房に分ける）
- かぼちゃ ……… 200g（7mmのくし形切り）
- ソーセージ ……… 4本
- 塩、こしょう ……… 少々

チーズソース

- ナチュラルチーズ(ピザ用) ……… 80g
- 生クリーム ……… 大さじ5
- 塩 ……… 少々
- ナツメグ ……… 適量

使用する付属品
グリル皿(中段)

［グリル］

1 野菜をゆでる

じゃがいもとにんじんはさっと水をくぐらせて、
耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約7~8分 → 決定 加熱開始

ブロッコリー、かぼちゃを耐熱容器に入れ、
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約3分30秒~4分30秒 → 決定 加熱開始

ソーセージは食べやすい大きさに切る。

2 焼く

耐熱容器に野菜とソーセージを並べ、
全体に塩、こしょうをする。
その上によく混ぜ合わせたチーズソースをかけ、
グリル皿にのせて中段に入れる。

グリル → 決定 → 両面中段 → 決定 → 約15~19分 → 決定 加熱開始

野菜スープ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約116kcal
塩分	約1.6g

A
- ごぼう(皮をこそげる) ……… 100g
- にんじん ……… ½本(100g)
- 大根 ……… 100g
- たまねぎ ……… ¼個(50g)
- 生しいたけ ……… 5枚
- じゃがいも ……… 小1個(100g)
- 鶏もも肉(皮なし) ……… 150g

B
- だし汁 ……… 3カップ（顆粒(かりゅう)昆布だしの場合は 小さじ1使用）
- 酒 ……… 大さじ2
- 薄口しょうゆ ……… 大さじ1½

直径約25cmの耐熱ガラス製ボール

［レンジ］

1 下ごしらえをする

Aを1cmの角切りにし、肉はサッと湯通ししておく。

2 加熱する

直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、
ラップをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約14~16分 → 2秒間押す

150W → 約24~26分 → 決定 加熱開始

中華炒め煮(いため)

［レンジ］

1 加熱する

野菜と肉を深めの耐熱容器に入れ、
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約7~9分 → 決定 加熱開始

2 仕上げる

加熱した野菜・肉を混ぜながらAを加えて混ぜ、
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 決定 → 600W → 決定 → 約30秒~1分 → 決定 加熱開始

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約119kcal
塩分	約0.8g

- キャベツ(短冊切り) ……… 100g
- ピーマン(縦⅛に切る) ……… 2個(60g)
- ゆでたけのこ(短冊切り) ……… 50g
- 生しいたけ(せん切り) ……… 30g
- にんじん(短冊切り) ……… 30g
- 白ねぎ(斜め切り) ……… ½本(50g)
- もやし ……… 50g
- しょうが(せん切り) ……… 10g
- 豚薄切り肉 ……… 100g（3cm幅に切る）

A
- 酒 ……… 大さじ1
- しょうゆ、ごま油、片栗粉 ……… 各小さじ2
- だしの素 ……… 小さじ½
- 塩、こしょう ……… 少々

野菜のおはなし

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含む野菜を適度に食べましょう。

緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど)
100g中にβ-カロテンが600μg含まれる物を、緑黄色野菜と呼びます。
カロテン以外にも、ビタミンCや鉄分が豊富です。

淡色野菜(キャベツ、たまねぎ、ごぼう、れんこんなど)
ビタミンC、食物繊維が豊富です。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47「レンジ」、P.53「グリル」上面

INDEX さくいん(生活シーン別)

●料理レシピ編もくじより抜粋した、代表のメニューを掲載しています。

ぱっちりヘルシー 一人分150kcal以下のおかず

今日はホームパーティー おもてなし料理

大人気のリピートメニュー 今晩のメインおかず

愛情たっぷりお弁当 便利なプチおかず

15分以内できちんとおかず 早わざごはん

おうち居酒屋 おつまみ・酒肴

しっかり食べよう 朝ごはんにもう1品

カンタンレシピ お昼に食べたいメニュー

※赤字のメニューについて(➡ P.240)

●は「自動メニュー」で作れます。／●は「2人分」も作れます。レシピ中には 2人分OK を記載しています。

幸せいっぱい、大好き スイーツ・ジャム 27メニュー

楽しくメイキング ピザ・パン・ソース 10メニュー

セットメニュー 合わせ技セット 19セット

セットメニュー 辻調合わせ技セット 20セット

※「合わせ技セット」の合わせ技とはレンジ、ヒーターの2つの熱源を組み合わせた加熱方法です。

「辻調合わせ技セット」は、辻調グループ校の先生方考案のレシピです。
また、赤字のメニューは、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しています。(メニュー名の下に tsuji を記載)

●は「自動メニュー」で作れます。／●は「2人分」も作れます。レシピ中には を記載しています。

料理レシピ編もくじ

栄養たっぷり 野菜・きのこのおかず 26メニュー

アイデアクッキング 11メニュー

やっぱり主役は 肉のおかず 31メニュー

毎日食べたい 魚介のおかず 27メニュー

おなか大満足 ごはん・麺・グラタン 15メニュー

もう一品というとき 卵・豆腐のおかず 4メニュー

手間なしラクラク 豆・乾物のおかず 8メニュー

●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
※本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
※赤字のメニューについて(➡ P.240)

●は「自動メニュー」で作れます。/●は「2人分」も作れます。レシピ中には 2人分OK を記載しています。

tsuji